

SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2026
NÚM. 300

Sport Life

La vida es el mejor deporte

**ESPECIAL
LONGEVIDAD
Y DEPORTE**

**EN FORMA
DE POR VIDA
CON SÓLO
ESTOS
EJERCICIOS**

**PILATES, 7
EJERCICIOS
PARA
CADA DÍA**

**¿Por qué nadar
es el deporte
más completo?**

**RECETAS CON
ALIMENTOS
PARA VIVIR
MÁS DE 100 AÑOS**

**» LOS 5 RITOS
TIBETANOS QUE
TE REJUVENECEN
CADA MAÑANA**

**» OLYMPIKUS
CORRE 5**
*Nacida en el
país del ritmo*



SPORT LIFE 300 SEPTIEMBRE/OCTUBRE 2026



5'95 €

**LOS BÁSICOS
PARA LA
SALUD MENTAL
Y FELICIDAD**



**CORRER SIN
FECHA DE
CADUCIDAD**

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



**ENTRENAMIENTO
ANCESTRAL**

**» ENTRENAMIENTO
"300"**

**5 MIN PARA
TODA LA VIDA**



octopus energy



Lo importante
no es correr rápido,
es que lo hagas con

**ENERGÍA DE
LA BUENA**



La compañía de luz con la mejor energía

 octopusenergy.es

 [octopusenergyes](https://www.instagram.com/octopusenergyes)

 [@octopusenergyes](https://www.tiktok.com/@octopusenergyes)

Los 4 artículos que no te puedes perder este mes



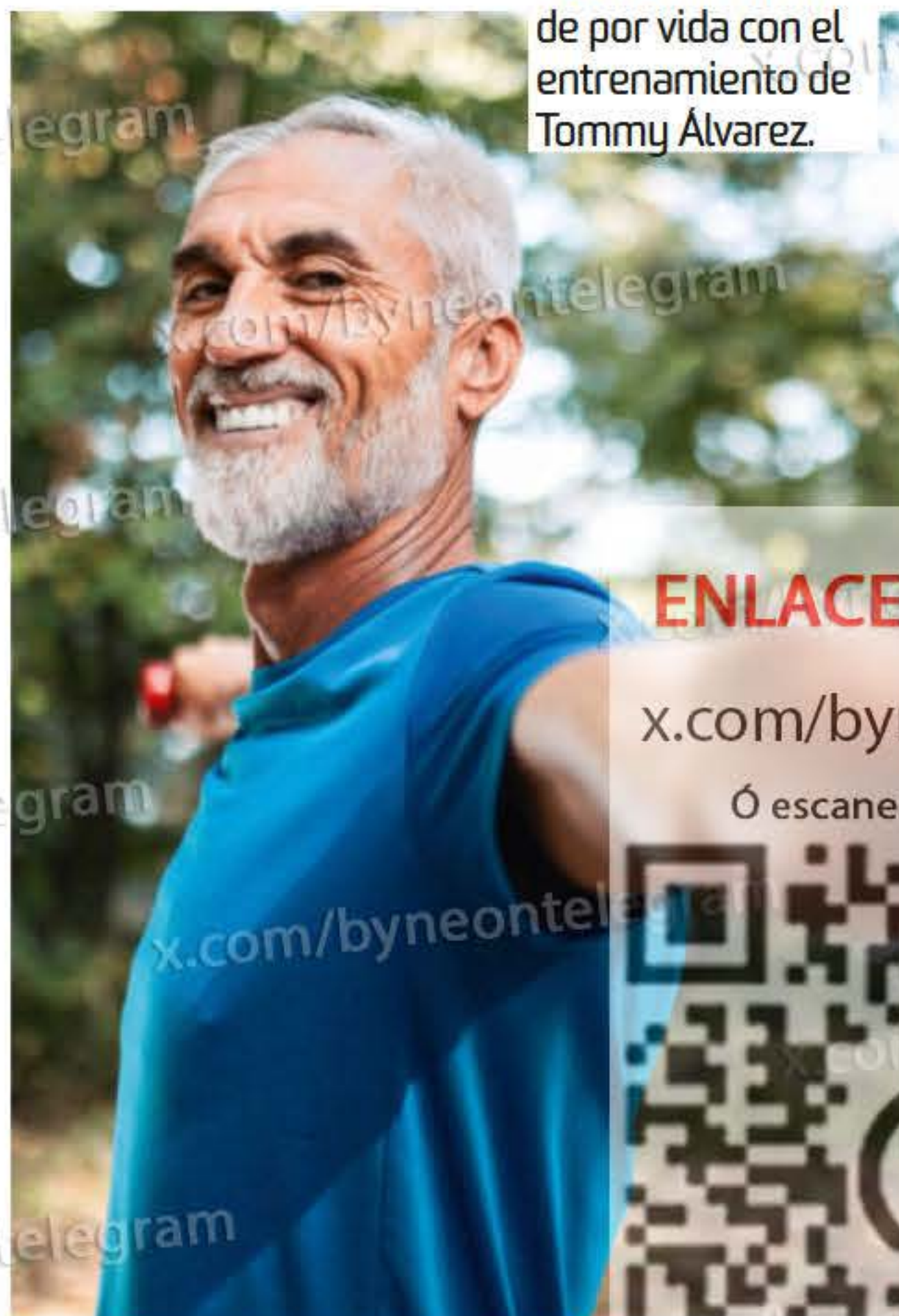
ESTA ES NUESTRA PORTADA

Para celebrar que Sport Life llega al número 300, en nuestra portada, 2 deportistas seniors que demuestran que el deporte es el secreto para la longevidad.

↓
**TÚ TAMBIÉN
TE MERECE UNA**



+ Este mes en portada del lector hacemos un homenaje con la foto de equipo con personas que han estado en la revista que empezó hace 27 años con la foto de la redacción de Sport Life en el año 2014.



PG.44 Se atleta de por vida con el entrenamiento de Tommy Álvarez.

PG.58 Correr sin fecha de caducidad, cómo conseguirlo con los consejos de Jéssica Bonet.

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



PG.74 Las recetas con los alimentos que te ayudan a cumplir más de 100 años de la Dra. Yolanda Vázquez Mazariego.



PG.100 Entrevistamos a deportistas longevos que siguen haciendo aventuras y retos deportivos impresionantes.

Si conoces a alguien que merezca estar en esta portada, escribe a sportlife@sportlife.es



No te pierdas los contenidos extra de este mes en www.sportlife.es

→ *"La fuerza del equipo reside en cada miembro. La fuerza de cada miembro es el equipo."*
Phil Jackson, el entrenador de la NBA más laureado de la historia.

PG.8 Barefoot, cómo beneficiarte de los beneficios de hacer deporte descalzo.

PG.22 Entrenamiento ancestral, los 5 básicos de Domingo Sánchez.

PG.26 Los 5 ritos tibetanos que te rejuvenecen cada mañana con Bernardino Machado (Bala).

PG.32 10 Hábitos para vivir más...y mejor.

PG.38 Receta con el súper alimento del mes, la granada.

PG.40 El menú respiratorio para vivir mejor de Olga Castañeda.

PG.50 Los 7 ejercicios de Pilates para cada día para estar en forma 'forever' con Eva Espuelas.

PG.52 Entrenamiento "300". 5 minutos para activar tu longevidad con Raúl Notario.

PG.60 Recorre el mundo en bici a cualquier edad con el Capi Pedales y Juanma Montero.

PG. 66 ¿Por qué nadar es el ejercicio más completo para un envejecimiento saludable? Con Jorge Gómez.

PG. 72 Los suplementos que te dan años, y calidad de vida con la Dra. Yolanda Vázquez Mazarego.

PG.80 La psicóloga Noelia Martín.

tiene el "plan de pensiones" para la salud mental y la felicidad.

PG. 84 Marcos Vázquez de Fitness Revolucionario nos convierte en guerreros inmortales.

PG.88 Microbiota y longevidad, con la experta, la Dra. Sari Arponen.

PG.102 Recorremos las cumbres de Bolivia con la alpinista Rosa Fernández.

3 TRUCOS QUE VAS A APRENDER EN ESTE NÚMERO

1 Si te pasas al calzado barefoot, ve poco a poco y fortalece y moviliza tus pies para recuperar la capacidad natural de movernos descalzos. Pág. 9

2 Para llegar a correr con la jubilación necesitas crear tu reserva fisiológica, sesiones de entrenamiento específico para crear un buen plan de pensiones sin lesiones para corredores. Pág. 61

3 Marcos Vázquez nos explica el concepto de hormesis, pequeñas dosis e estrés que nos fortalecen que activan mecanismos de defensa ancestrales como el efecto de la sauna. Pág. 87



@sportlife.es



@sportlife_es



sportlife.es



facebook.com/sportlife.es

¡APÚNTATE
YA!

DOMINGO
28 DE FEBRERO
2027



MetLife

XII

15KM MADRID



CTIVA



MADRID



En la imagen, el montaje espartano que nos ha regalado Tommy Álvarez por nuestro 300: Yolanda Vázquez Mazariego, Fran Chico en el centro y Juanma Montero de 57, 58 y 61 años respectivamente, demostrando que el deporte es nuestro secreto para cumplir años fuertes y felices.

300 números y todavía nos quedan muchas aventuras por vivir

Llegamos al número **300 de Sport Life**. 27 años compartiendo contigo deporte, salud, alimentación, entrenamiento y, sobre todo, ganas de vivir mejor. Y hacerlo durante tantos años, además en papel y desde los quioscos, es algo que merece celebrarse.

Por eso hemos querido dedicar este número tan especial a la **longevidad**. Porque cumplir años es inevitable, pero cómo llegamos a ellos está, en buena medida, en nuestras manos. Queremos llegar a los 80, a los 90, ¿y por qué no?, ¡a los 100!, manteniendo la fuerza, la autonomía, la ilusión y las ganas de seguir haciendo cosas.

No hay mejor prueba de los buenos años de vida que añade el deporte que las entrevistas que vas a leer al final. Hemos reunido a algunos de nuestros grandes deportistas longevos: **Carlos Soria, Rosa Fernández, Martín Fiz, Mari Paz Corominas, Perico Delgado, Pepi Sánchez, Antonio de la Rosa, Loles Vives y Alberto Llamado**. Personas que siguen entrenando, compitiendo, escalando, nadando, pedaleando o afrontando nuevos retos cuando muchos pensarían que ya es momento de parar.

Después de hablar con ellos, me quedo con 5 ingredientes clave para cumplir años haciendo deporte y que se repiten una y otra vez en sus respuestas: **actividad física, alimentación saludable, buen descanso, relaciones sociales y una actitud positiva ante la vida**. Pero hay algo más que me ha llamado especialmente la atención: todos tienen **proyectos, curiosidad y ganas de seguir aprendiendo**. Quizá ahí esté uno de los secretos de la longevidad.

En sus historias he encontrado inspiración y también nuevos referentes. **Gracias a todos ellos por recordarnos que cumplir años no significa dejar de vivir aventuras**.

Y este texto tiene además un significado especial para mí. Por primera vez me siento al otro lado de estas páginas, sustituyendo este mes al gran **Fran Chico, mi jefe, editor y compañero de vida**, con quien espero seguir sumando muchas aventuras. La última: subir juntos al Mulhacén (3479 m) para celebrar nuestro 30 aniversario.

Porque si algo hemos aprendido en estos 300 números es que todavía nos queda mucho por vivir, por descubrir y por pedalear juntos, el equipo original: **Fran Chico, Juanma Montero y yo misma, Yolanda Vázquez Mazariego, junto a todas las personas que colaboran cada número, han colaborado... y todos vosotros, lectores que compráis cada revista y la mantenéis viva**.

Me despido con una frase que resume perfectamente el espíritu de este número:

"No dejas de hacer ejercicio porque envejeces, envejeces porque dejas de hacer ejercicio."

Dr. Kenneth H. Cooper

¡Nos vemos en el número 301! Y en muchos más...

YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO
yvazquez@slib.es
@yolandavazquezmazariego

**CONCHITA GASSÓ:
NUNCA ES TARDE
PARA EMPEZAR**

Empezó con la bici a los 55 años, tras una lesión de cadera, y lo que comenzó casi como una alternativa deportiva acabó siendo una auténtica pasión. Conchita Gassó se ha enfrentado a 16 Titan Desert en MTB, es la 2ª mujer que ha participado en más ediciones y la más veterana. El año pasado participó con su hija Claudia y volverá con ella en 2027. Hoy, a sus 66 años sigue pedaleando, fiel a su filosofía: nunca es tarde para empezar, luchar por un sueño y volver a intentarlo si no sale a la primera.



La cabeza también gana partidos. España se proclama campeona del mundo de fútbol demostrando que para ganar no basta con entrenar el cuerpo. La fortaleza mental, mantener la calma ante la adversidad y no entrar en provocaciones también forman parte del entrenamiento. Competir hasta el último minuto, pase lo que pase, es otra forma de ser campeón.

IN&OUT

Un verano de fuego. Los incendios han vuelto a dejar desolación y pérdidas que tardaremos años en reparar. Los que disfrutamos del deporte y de la naturaleza también tenemos responsabilidad: cuidar el monte, no dejar residuos, prevenir y exigir medidas de gestión y prevención que vayan más allá de prohibir.





1/2 MARATÓN DE MÁLAGA

7
MARZO
2027
8:15 H

Corre junto al mar en uno de los
5 medios maratones más rápidos
de la historia



málaga



www.mediamaratonmalaga.com/

¿BAREFOOT SÍ O NO?

Te contamos lo que dice la ciencia sobre el calzado que está cambiando la forma de correr. Beneficios, falsos mitos y los errores que no debes cometer.

Por Yolanda Vázquez Mazariego

¿QUÉ ES EL CALZADO BAREFOOT?

No significa ir descalzo. Se trata de un calzado diseñado para permitir que el pie se mueva de la forma más natural posible. Sus características principales son:

- Suela fina y flexible
- Cero drop (talón y antepié a la misma altura)
- Puntera amplia para que los dedos puedan abrirse
- Gran flexibilidad y ligereza

Su objetivo no es amortiguar más, sino dejar que el pie haga el trabajo para el que está diseñado.



BENEFICIOS

Fortalece los pies

Al trabajar con los músculos intrínsecos del pie, puede mejorar su fuerza, estabilidad y funcionalidad.

Mejora el equilibrio

El pie recibe más información sensorial, mejora la propiocepción y el control del movimiento.

Favorece una técnica más natural

Muchas personas reducen la longitud de la zancada y aterrizan con el mediopié o antepié, disminuyendo el impacto brusco sobre el talón.

Puede mejorar la estabilidad

Un pie más activo contribuye a una mejor alineación del tobillo y puede ayudar a estabilizar toda la cadena muscular.

Favorece una pisada más eficiente

Al permitir que el pie trabaje de forma natural, puede mejorar la economía del movimiento en caminatas y carrera. Siempre tras una adaptación progresiva.

Mayor movilidad

La puntera ancha permite que los dedos se expandan durante la marcha, algo importante para el equilibrio y la propulsión.

CÓMO HACER LA TRANSICIÓN

Semana 1-2

Camina 15-30 minutos al día.

Semana 3-4

Introduce ejercicios de fuerza y equilibrio descalzo.

Semana 5-6

Corre intervalos muy cortos sobre terreno regular.

Después

Aumenta, poco a poco, tiempo y

IDEAL PARA...

- Running (tras adaptación)
- Trail sencillo
- Entrenamiento de fuerza
- CrossFit
- Entrenamiento funcional
- Senderismo
- Caminar a diario
- Viajes

¿QUIÉN DEBE TENER MÁS PRECAUCIÓN?

La transición debe ser especialmente progresiva en personas con:

- Fascitis plantar reciente
- Lesión del tendón de Aquiles
- Neuropatías o pérdida de sensibilidad en los pies
- Recuperación tras una lesión importante
- Personas que nunca han utilizado calzado minimalista



LOS 5 ERRORES MÁS FRECUENTES

Cambiar de golpe

Pasar de zapatillas muy amortiguadas a barefoot de un día para otro aumenta el riesgo de sobrecarga.

Hacer la misma distancia desde el primer día

Empieza con pocos minutos caminando o corriendo y aumenta un 10-15 % semanal.

Pensar que el zapato hace todo el trabajo

El barefoot no sustituye una buena movilidad, fuerza y técnica.

Ignorar las molestias

Una ligera fatiga muscular es normal; el dolor intenso o persistente indica que debes reducir la carga.

Elegir el modelo solo por la estética

Busca una puntera realmente amplia, buena flexibilidad y un ajuste cómodo.

CONSEJO SPORT LIFE

No cambies solo de zapatillas; cambia también tus pies.

El barefoot funciona mejor cuando se acompaña de ejercicios de movilidad, fortalecimiento del pie, equilibrio y una progresión gradual. No se trata de correr más rápido desde el primer día, sino de recuperar la capacidad natural del pie para moverse y adaptarse al terreno.

FALSOS MITOS

Mito

"Barefoot es lo mismo que ir descalzo".

Realidad

Protege el pie frente al terreno, pero conserva las características del movimiento natural gracias a su suela flexible y al cero drop.

Mito

"No tienen amortiguación, así que son malos para correr".

Realidad

La amortiguación del cuerpo depende en gran parte de músculos, tendones y técnica de carrera. El calzado barefoot no elimina esa capacidad, pero requiere una adaptación progresiva.

Mito

"Solo sirven para corredores".

Realidad

También pueden utilizarse para caminar, entrenamiento funcional, fuerza, senderismo ligero o simplemente en la vida diaria.

Mito

"No son adecuados para personas con pies planos o mucho arco".

Realidad

La forma del pie no determina por sí sola si una persona puede utilizar barefoot. Lo importante es realizar una transición gradual y valorar cada caso de forma individual.

Mito

"Provocan lesiones".

Realidad

La mayoría de los problemas aparecen por una transición demasiado rápida, no por el calzado en sí. El pie necesita tiempo para adaptarse.

Mito

"Cuanto más fina sea la suela, mejor".

Realidad

No existe una única opción ideal. El grosor de la suela depende del terreno, la experiencia y el uso que se vaya a dar al calzado.

EL EJERCICIO QUE RETA A TU CORE Y TE AYUDA PARA EL DOLOR DE ESPALDA

"El oso" (y sus andares...)

"El oso" (y sus distintas variantes) es un alucinante reto al control de tu core. Y no solo mejora la función del core anterior, además conlleva un reclutamiento del serrato anterior, mayor rotación escapular superior, estabilidad en tres planos y una estupenda actividad recíproca brazo/pierna.



- Sitúate en posición de 6 apoyos (manos, rodillas y puntas de los pies), con las manos justo debajo de los hombros y las rodillas justo debajo de la cadera, con las rodillas flexionadas a 90°. Importante: busca tu espalda neutra, debe ser una mesa estable en la que puedas poner un vaso sin que se caiga.
- Levanta ligeramente ambas rodillas del suelo, unos centímetros, pero sin cambiar absolutamente nada del resto de tu cuerpo, ni oscilar adelante o atrás.
- Permanece en esa posición por un espacio de tiempo definido.
- Ni se te ocurra infravalorar este ejercicio...

► Quitando apoyos

El siguiente paso será quitar apoyos de forma controlada, para una mayor activación de la musculatura del core.

- En la misma posición anterior, empieza a quitar apoyos muy despacio sin que afecte al cuerpo en nada.
- Empieza levantando una pierna muy ligeramente y luego la otra.
- Si todo va bien, quita una mano (puedes tocar el hombro contrario o, simplemente, recoger el brazo hasta que la mano esté cerca de la axila).



► Andando

El más "típico" es el andar (o el ganeo) del oso.

- Desde la posición principal mueve a la misma vez brazo y pierna opuestos, de forma controlada.
- No realices "pasos" largos o perderás el control y el objetivo del ejercicio.
- Ahora la otra pierna y el otro brazo a la vez, sobrepasando al paso anterior. Y así sucesivamente hasta una distancia definida (2-3 m).
- Recuerda que, aunque estés en movimiento, debes permanecer con tu espalda neutra (recta y estable). Mueves tus extremidades pero generas el movimiento y controlas con tu core anterior (abdomen).



EL SUPLEMENTO QUE REDUCE TU GRASA CORPORAL Y AUMENTA LA MASA MUSCULAR MAGRA

Así funciona el ácido linoleico conjugado (CLA)



El ácido linoleico conjugado (CLA) es un potente antioxidante con efectos anti-cancerígenos. No está considerado como ácido graso esencial ya que el organismo podría vivir sin él; sin embargo, tiene una destacada importancia en el metabolismo celular. El ácido linoleico conjugado se encuentra en la carne procedente de ganado vacuno.

Sus principales efectos en nuestro organismo son:

1. Reduce la grasa corporal a la vez que aumenta la masa muscular magra (efectos anticatabólicos).
2. Ayuda a prevenir ciertos tipos de cáncer y enfermedades cardíacas.
3. Reduce las lipoproteínas de alta intensidad (LDL o colesterol "malo") y los triglicéridos.
4. Estimula la función inmunológica.

No se tienen evidencias de que el CLA tenga efectos secundarios si se usa en las dosis indicadas. A grandes dosis, o incluso en algunas personas sensibles, puede ocasionar flatulencia o desórdenes gastrointestinales. Esto puede evitarse tomando CLA con las comidas. La dosis diaria recomendada es de 2 a 5 gramos diarios.

EL TIMING PERFECTO PARA TOMAR CAFEÍNA

Cómo aprovechar el pico máximo en sangre del suplemento

La cafeína es el suplemento ergogénico legal y permitido con más historia y éxito en el deporte. Su efecto principal no es darte energía real, sino reducir la percepción subjetiva del esfuerzo.

¿Cómo actúa? La cafeína bloquea los receptores de cansancio en tu cerebro. Esto significa que, aunque tus piernas estén fatigadas, tu mente "siente" que todavía puede seguir empujando. Además también actúa como estimulante a otros niveles (cardíaco, metabólico, respiratorio).

El Protocolo del "Timing"

La documentación técnica resalta algo vital: la cafeína alcanza su **pico máximo en sangre a los 30-45 minutos** de haberla tomado y su efecto dura aproximadamente otra hora.

- **Dosis:** Se recomiendan entre **3 mg y 5 mg por Kg/peso**.
- **Estrategia en larga distancia:** No tomes toda la cafeína al principio. En un Ironman, es mejor hacer tomas estratégicas: una dosis inicial y luego pequeños refuerzos mediante cápsulas en la bici o geles con cafeína (25-50 mg) durante el sector de carrera a pie, cuando la fatiga mental es más crítica.

Advertencia: La cafeína puede ser irritante para el estómago. Siempre, sin excepción, pruébala en entrenamientos antes de usarla en competición. Evítala si eres sensible a su uso o está contraindicada por cualquier cuestión médica.



LOS 10 MEJORES KILÓMETROS DE BARCELONA

CONSIGUE TU DORSAL PARA LA VUELING CURSA BOMBERS



El 8 de noviembre vuelve la Vueling Cursa Bombers. Cerca de 20.000 corredores disfrutarán de un recorrido de 10 kilómetros que atraviesa algunos de los espacios más icónicos de Barcelona como la avenida del Paral·lel, la Gran Via, la renovada Via Laietana y la llegada junto al Parc de la Ciutadella. Uno de los grandes símbolos de la prueba seguirá siendo la presencia del Cuerpo de Bomberos de Barcelona, cuyos valores —esfuerzo, compromiso, compañerismo y espíritu de superación— forman parte de la identidad de la carrera.

Inscripciones en www.cursadebombers.barcelona

NIKE LLEGA AL DEPORTE HÍBRIDO

LLEGAN LAS HYBRID FLY Y LAS RN

El boom del Hyrox y de todas las carreras híbridas que han surgido a su estela han llevado a Nike a lanzar sus modelos que responde a la exigencia de estos deportistas alternan constantemente entre **correr, levantar pesas y realizar movimientos dinámicos**. Y lo hace con dos modelos.

Para el entrenamiento híbrido diario, las **Nike Hybrid RN** combinan la espuma ReactX y una unidad Air Zoom en la parte delantera para ofrecer una pisada suave y con capacidad de respuesta, al tiempo que mantienen la estabilidad que los deportistas necesitan para los levantamientos. Una suela ancha y los refuerzos de la parte superior en forma de X ayudan a sujetar el pie durante las transiciones y la suela de doble goma proporciona tracción en múltiples superficies. Están diseñadas para la competición. Combinan la espuma ZoomX, una placa Flyplate de carbono que recorre toda la suela y dos unidades Air Zoom en la parte delantera del pie para ayudar a mantener la velocidad durante la carrera, clave para el resultado final. El sistema de amortiguación se combina con una base más ancha y estable, diseñada para aumentar la tracción y ayudar a los atletas a minimizar los microajustes que suelen ser necesarios al pasar a los ejercicios en las estaciones.

A la venta partir del 8 de octubre en www.nike.com





LAS ZAPATILLAS PARA VOLAR CADA DÍA

New Balance lanza las SuperComp Rebel, una zapatilla de entrenamiento con mucho carácter

Por Javier Moro

¿Estás buscando una zapatilla ligera, dinámica y reactiva para aportar una sensación de velocidad a tus entrenamientos y disfrutarlos tanto como el día de las carreras?

New Balance tiene algo que te va a encantar: la nueva **SuperComp Rebel**.

Después de probarla, a nadie extraña que la SC Rebel vaya a enganchar a tantos corredores populares. Es una zapatilla que enamora porque te hace sentir rápido cuando entrenas y te ayuda a mejorar tu marca el día de la carrera con un nivel de protección muy interesante para evitar lesiones.

La clave de la zapatilla la encontramos en la mediasuela, que estrena la tecnología **Infinion**, una nueva espuma con la que New Balance ha dado en el centro de la diana: rendimiento,

resistencia, amortiguación (es una zapatilla que te permite acumular kilómetros) y un retorno de energía al nivel de muchas zapatillas de competición de placa de carbono. La forma de la media suela y el perfil en curvatura (rocker) están diseñados para favorecer una sensación de rapidez bajo los pies.

En este nivel de propulsión de tu zancada tiene mucho que ver la **placa de pebax con Energy Arc**, visible e insertada en la parte inferior de la mediasuela. En cuanto dimos las primeras zancadas con la SC Rebel nos dimos cuenta de lo enérgica de su pisada y cómo su gran respuesta te anima constantemente a elevar tu ritmo, ya que favorece la transición de tu zancada hacia la puntera. Lo que caracteriza a esta zapatilla es la sensación de impulso durante los rodajes y las sesiones rápidas.

Dos puntos más que influyen en que esta zapatilla de entrenamiento te haga sentir cada día como cuando te pones el dorsal son **el drop**

bajo (4 mm) y su peso, 218 g para hombre y 174 g para mujer. Y es que estamos hablando de la zapatilla de entrenamiento más ligera de la larga historia de la marca de Boston (New Balance se fundó en 1906).

De lo que más nos gustó de la SC Rebel es su ajuste. La tecnología **FANTOMFIT** fija el medio pie y el talón con un ajuste seguro y sin añadir peso, que da una estabilidad y una confianza imprescindibles en una zapatilla de entrenamiento.

La "guinda" de la SC Rebel es su **suela**, en la que disfrutas del mismo compuesto que en las SC Elite v6. La suela **Ultralight VPU** es garantía de agarre, tracción y durabilidad tanto en superficies secas como cuando aparece la lluvia.

POLIVALENTE. Así con mayúsculas tenemos que definir la SC Rebel. ¿Tiradas largas? Sí. ¿Series o cambios de ritmo? Perfectas.



¿Rodajes diarios a ritmos vivos? ¡Les encantan! No quiere ser una zapatilla de competición, pero para muchos corredores es una opción perfecta para buscar tu nueva marca personal en cualquier distancia manteniendo un nivel de comodidad y estabilidad al que no quieren renunciar. En palabras de **Chris Morfesi**, Senior Product Manager: "Las SC Rebel son ideales para las carreras diarias, las sesiones de ritmo y los entrenamientos a ritmo acelerado. Además, van de maravilla para esas carreras en las que quieres correr ligero, rápido y con energía".

Características técnicas

- Peso: 218 g en talla 9,5 para hombre y 174 g en talla 7 para mujer
- Drop: 4 mm
- Altura total de la media suela: 40 mm/36 mm
- Uso: Entrenamientos diarios, sesiones de ritmo y marca personal
- Precio: 210 €



¿CUÁL ES LA MEJOR SUPERFICIE PARA CORRER?

Un repaso de menos a más lesiva



LA CONCLUSIÓN

Césped y pista → menos picos de impacto, recomendadas para entrenar.

Asfalto → intermedio, más seguro que cemento pero más duro que césped/pista.

Cemento → la superficie más lesiva.

Estrategia práctica: en superficies duras (cemento/asfalto) aumenta tu frecuencia de zancada (más pasos/min) → reduces aceleraciones y riesgo de lesión. Alternar superficies según objetivo, historial de lesiones y tipo de entrenamiento. No existe la superficie perfecta: cada terreno tiene pros y contras. Si siempre corres en la misma, aumentas el riesgo de sobrecargas”.

► Césped

Amortigua mucho y protege rodillas/caderas. Puede ser irregular, vigila los tobillos.

► Tierra (sendero o camino)

Buena absorción, mejora la estabilidad y propiocepción. Exige más control neuromuscular y concentración.

► Pista sintética

Equilibrio entre reactividad y amortiguación, ideal para series y técnica. Girar siempre al mismo lado sobre carga.

► Asfalto

Accesible y presente en la mayoría de competiciones urbanas. Duro y repetitivo, favorece lesiones por sobreuso.

► Cemento

Superficie estable y frecuente en ciudad. La más dura, produce los picos de impacto más altos, aumentando el riesgo de fracturas por estrés.

► Cinta de correr

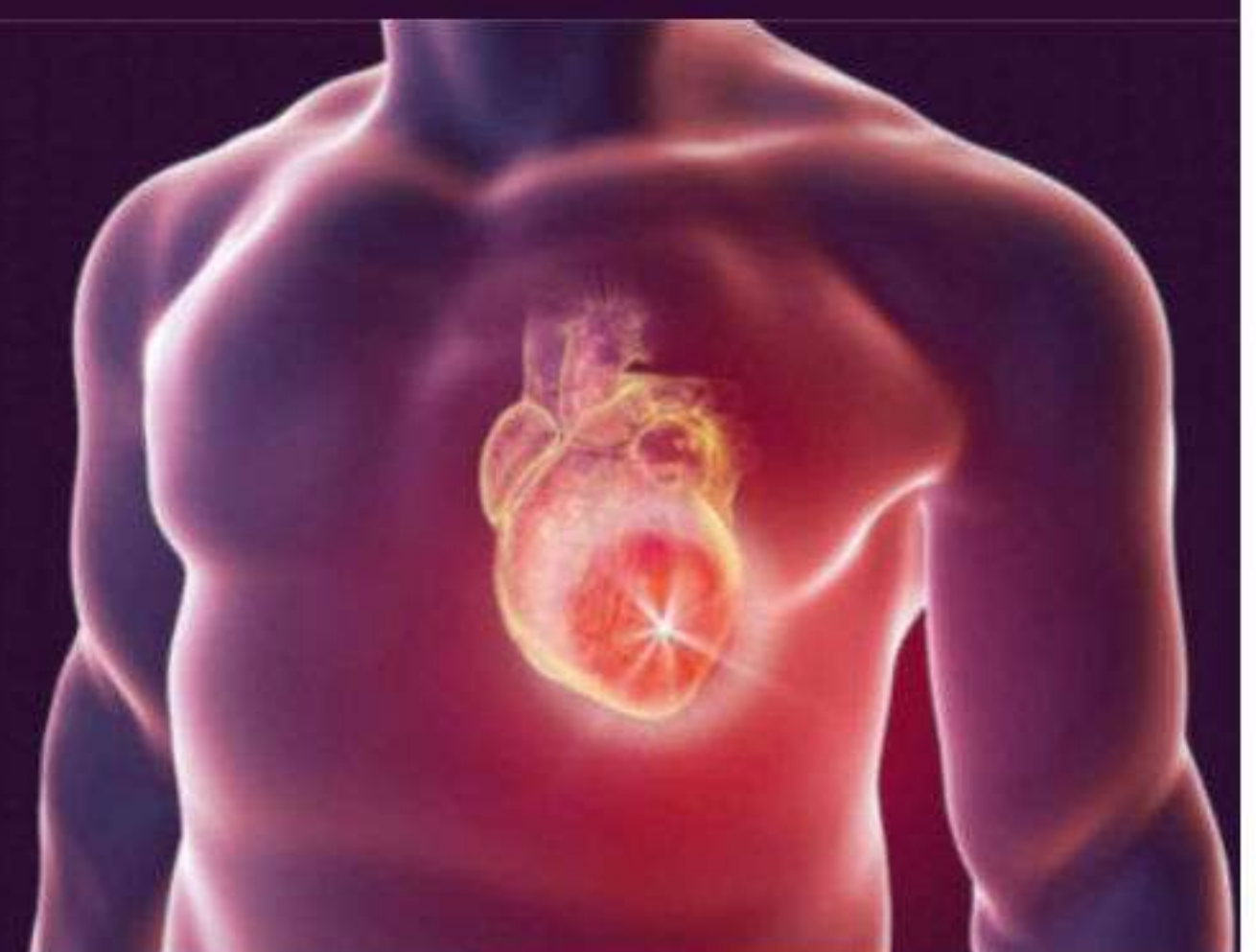
Mayor tiempo de contacto y menor presión plantar. Más carga en el tendón de Aquiles. No todas las cintas absorben igual. Es útil para entrenar con menor impacto y en condiciones controladas, pero no sustituye la variabilidad del exterior

DE 6 A 8 DE LA MAÑANA: ALERTA MÁXIMA DE INFARTO

LOS 3 CONSEJOS QUE REDUCEN EL RIESGO DE TU CORAZÓN

Los minutos más peligrosos para tu corazón son los primeros 10 minutos tras abrir los ojos al despertarte. Mientras estás en la cama, la sangre se hace más gruesa debido a que pierde agua mientras duermes (a través de la respiración y el sudor) y la sangre se concentra (se espesa y se mueve con mayor lentitud por tus vasos) y por ello hay mayor riesgo de coagulación. El riesgo de un posible incidente cardíaco aumenta debido a que el cortisol se eleva al despertarte y sube la presión sanguínea al contraerse los vasos.

¿Qué puedes hacer para reducir el riesgo? Lo primero, antes que nada, incluso de poner un pie en el suelo, es beber un vaso de agua que ayudará a diluir la sangre. Un vaso reduce el riesgo de coágulos al rehidratar el torrente sanguíneo y restaurar la viscosidad. Después de beber, no te levantes inmediatamente. Siéntate en el borde de la cama al menos un par de minutos. Tu sistema cardiovascular requiere tiempo para pasar del reposo a la postura erguida. Con esos dos minutos simplemente reduces el estrés ortostático en tu corazón.



Y un último consejo: tu primer café del día debe esperar. Antes de esa dosis de cafeína mejor come algo. Un simple yogur, un plátano, un par de galletas, servirán para estabilizar los niveles de cortisol lo que es clave para proteger los vasos sanguíneos del pico de primera hora de la mañana.

MÁS **PROTEÍNA**, MÁS **FÁCIL**

¿ESTÁS TOMANDO
LA **CANTIDAD**
DE **PROTEÍNA** QUE
NECESITAS REALMENTE
CUANDO ENTRENAS?

→ PARA DESPUÉS DEL
ENTRENAMIENTO...
O CUANDO TÚ
QUIERAS

La proteína ya no forma parte únicamente de la nutrición deportiva más exigente. Cada vez más personas activas la incorporan a su alimentación diaria como una herramienta para cuidar su recuperación, mantener la masa muscular y afrontar el día con energía. Puleva Proteína High Pro nace precisamente para acompañar esos momentos.



PULEVA PROTEÍNA HIGH PRO: UNA FORMA PRÁCTICA DE SUMAR PROTEÍNA A TU DÍA

La proteína se ha convertido en una aliada para quienes quieren mantener un estilo de vida activo. Y dentro de ella, la proteína láctea destaca por su elevada calidad nutricional, su perfil completo de aminoácidos esenciales y su facilidad para integrarse en la alimentación diaria. Con esta idea nace Puleva Proteína High Pro, un batido lácteo listo para tomar que aporta 25 gramos de proteína por envase en un práctico formato individual de 250 ml.

PROTEÍNA SIEMPRE A MANO

Después de entrenar, entre reuniones o durante una jornada especialmente activa, no siempre es fácil encontrar opciones que encajen con las necesidades nutricionales de quienes practican deporte. Puleva Proteína High

Pro es una solución cómoda y rápida para incorporar proteína de calidad en cualquier momento y lugar. Además de aportar 25 gramos de proteína láctea, su fórmula no contiene azúcares añadidos, tiene bajo contenido en lactosa y tiene una textura ligera que hace que se beba de forma fácil y agradable, haciendo más sencillo disfrutar de los beneficios de una proteína de alta calidad tras el ejercicio.

PENSADO PARA UNA VIDA ACTIVA

La recuperación muscular y el mantenimiento de la masa muscular forman parte de los objetivos de muchos deportistas. Por eso cada vez son más quienes buscan productos que les ayuden a cubrir sus necesidades proteicas de forma sencilla y práctica. Disponible en sabores chocolate y vainilla, combina funcionalidad y sabor en un formato que cabe en cualquier mochila o bolsa de entrenamiento.

→ LAS CLAVES

- 25 g de proteína láctea por envase.
- Formato individual de 250 ml, listo para tomar.
- Sin azúcares añadidos.
- Bajo contenido en lactosa.
- Sabores chocolate y vainilla.

EL GEL DE LACTATO DEL QUINTO TOUR DE POGACAR

C2:1PRO Lactate Gel Mix de Enervit

Tras 2 temporadas de desarrollo, el **Enervit C2:1PRO Lactate Gel Mix** ha debutado en competición en este Tour de Francia con la quinta victoria de Pogacar. El proyecto se basa en décadas de investigación científica lideradas por el profesor George A. Brooks, de la Universidad de California, Berkeley, cuyo trabajo pionero transformó la comprensión del lactato en la fisiología del ejercicio. Enervit ha desarrollado un nuevo producto que combina 90 g de carbohidratos, utilizando la fórmula probada de Enervit de 2:1 de glucosa a fructosa, con 10 g de lactato de sodio y vitamina B1. Mezclado con agua, está diseñado para su uso durante las fases finales y más exigentes de las carreras largas.

Cómo funciona el lactato como sustrato energético

En el deporte de resistencia de alto nivel, un atleta inevitablemente consume más energía de la que puede ingerir. La demanda de combustible es casi ilimitada, pero la capacidad del cuerpo para absorberlo y utilizarlo no lo es. El desarrollo de la nutrición deportiva moderna puede describirse como la apertura progresiva de sucesivas vías de absorción. Para el ejercicio intenso, las fuentes endógenas de carbohidratos (CHO) son el glucógeno muscular y hepático. Sin embargo, estas fuentes endógenas son insuficientes para alimentar los músculos, el corazón y el cerebro, y para mantener el nivel de glucosa en sangre durante el ejercicio prolongado de alta intensidad.

Por lo tanto, se necesitan fuentes de combustible exógenas suministradas a través de tres vías:

La primera vía: la **glucosa**, con un límite de 60 g/h. Durante años, los atletas dependieron de la glucosa y sus derivados. El beneficio aumenta hasta aproximadamente 60 gramos por hora y luego se estabiliza. Más allá de ese punto, la ingesta adicional no proporciona ningún beneficio, ya que el intestino posee un único transportador que permite el paso de una cantidad limitada de glucosa al torrente sanguíneo.

La segunda vía: la **fructosa**, con un aumento de hasta 90 g/h e incluso más. La fructosa utiliza un transportador intestinal independiente, que permanece disponible cuando el primero está saturado. Al combinar ambas en una proporción de 2:1 de glucosa a fructosa, la absorción puede alcanzar hasta 90 gramos de carbohidratos por hora,



e incluso más, dependiendo de cada persona. Este es el principio en el que se basa la gama C2:1PRO de Enervit.

La tercera vía: el **lactato**. Solo en los últimos años algunos atletas de élite han comenzado a utilizar esta ruta. La clave del trabajo de Brooks reside en que el lactato no es la causa de la fatiga aguda, como se creía anteriormente. El cuerpo lo utiliza como combustible de alta calidad, que se oxida rápidamente y preferentemente no solo en los músculos, sino también en el corazón y el cerebro, a medida que se transporta entre células, tejidos y órganos. Además, el lactato también puede obtenerse de una fuente externa.

El lactato se absorbe a través de su propio transportador, independientemente de las dos vías de los carbohidratos, por lo que no compite con ellas. Aproximadamente 10 gramos de lactato de sodio proporcionan energía adicional proveniente de un combustible de mayor calidad.

Existe otro efecto. Al metabolizarse, el lactato reduce la acidez en lugar de aumentarla. Al utilizarse como combustible, la eliminación del lactato también elimina un ion hidrógeno (H⁺), lo que aumenta la reserva alcalina de la sangre, lo contrario de lo que se le atribuía al lactato. Los investigadores también están estudiando si el lactato, que puede atravesar la barrera hematoencefálica, puede actuar a nivel central para reducir la sensación de fatiga.



LIFEX MALLORCA

3 DÍAS DE FITNESS Y WELLNESS

A LA ORILLA DEL MEDITERRNEO

Del 25, 26 y 27 de septiembre, en Palma de Mallorca se celebrará el mayor encuentro de fitness, wellness y longevidad del Mediterráneo. Lifex son tres días y 4.200 metros cuadrados, con ponencias y mesas redondas, clases de yoga, pilates y entrenamiento funcional, zona de expositores, experiencias de biohacking y recuperación, nutrición y suplementación deportiva. En venta anticipada puedes comprar la entrada para todos los días por 89 €.

Entradas e información en www.lifexmallorca.com

¿GLÚTEOS O CUÁDRICEPS? ¿QUÉ QUIERES TRABAJAR?

Cambia tu postura en la prensa... ¡y cambia el resultado!

Si realizas trabajo de piernas en la prensa, verás que **modificando la posición de los pies en la plataforma** puedes orientar la carga de trabajo hacia los **cuádriceps** o hacia los **glúteos**.

A. Utilizar la parte inferior de la plataforma

1. Colocando los pies juntos, paralelos y en la zona inferior de la plataforma, localizaremos la mayor parte del trabajo en los **cuádriceps**.
2. El **recorrido es mucho menor** y solo se realiza la extensión final de las piernas, trabajo que le corresponde a los cuádriceps como extensores de rodillas.

Truco

- Para involucrar mucho más a los glúteos en esta versión no apoyes el glúteo en el asiento, que quede ligeramente elevado.
- Intenta siempre empujar con los talones y no con la punta de los pies.

B. Aumentar el recorrido

1. Si los pies los situamos separados, en **ligera rotación externa y en la zona superior de la plataforma**, el recorrido será mucho mayor, flexionaremos la cadera y se bajará mucho más.
2. En este punto tan bajo, es el **glúteo el responsable** de producir la extensión de la cadera, y posteriormente se encargarán los cuádriceps de terminar la extensión.

¿Hasta dónde descender?

No hay un criterio fijo en este aspecto, dependerá de la carga y de la salud articular de cada persona, pero como norma general la referencia es realizar una flexión sin que los talones se despeguen de la plataforma y que las rodillas queden situadas justo encima de la cadera.



CONVIERTE TU BICI EN ELÉCTRICA EN CUESTIÓN DE SEGUNDOS

EL KIT INCLUYE TANTO EL MOTOR COMO LA BATERÍA. TODO EN UNO



Si tu bici tiene frenos de disco es candidata para usar el sistema Skarper con el que podrás transformarla en eléctrica en segundos, y revertir la operación en el mismo tiempo.

Puedes salir a entrenar con tu bici ligera de siempre o añadir la asistencia eléctrica para desplazamientos urbanos donde no quieres sudar o recorridos con mucho desnivel. El conjunto, que pesa 4.5 kg, incluye un motor de **250 W** adaptado a la normativa europea, que aporta hasta **76 Nm de par**, un **sensor de pedaleo** que detecta los cambios de pendiente y una batería de **240 Wh**, con la que conseguirás unos 50 km de autonomía. Su **precio aproximado ronda los 1750 euros**. Más información en skarper.com.



NO EXISTE UN BAÑADOR PERFECTO. EXISTE EL BAÑADOR
CON EL NIVEL DE SOPORTE PERFECTO PARA TI

ENCUENTRA EL BAÑADOR QUE SE ADAPTE A TI

Zoggs desarrolla 4 niveles de sujeción para que cada nadadora
encuentre el que necesita para disfrutar de la natación



Los cuatro niveles de sujeción de Zoggs

No todas las mujeres buscan la misma sensación dentro del agua, hay quien va a la piscina a nadar unos largos, relajarse y mantenerse en forma, quien le gusta nadar rápido y entrena en un grupo varios de la semana, quien disfruta de nadar en aguas abiertas y quien busca la competición y los retos. Cada mujer necesita un bañador diferente y atendiendo a esta necesidad, Zoggs ha desarrollado una **colección de bañadores para mujer con 4 niveles de soporte**, para que cada nadadora pueda elegir el bañador que mejor se adapta a su anatomía, al tipo de entrenamiento y al nivel de sujeción que necesita. Diseñados para ofrecer el equilibrio perfecto entre comodidad, sujeción y libertad de movimiento, sea cual sea tu forma de nadar.



Nivel 1. Sujeción neutra (Neutral Support)

La opción más ligera de la colección. Pensada para quienes priorizan la libertad de movimiento y un ajuste cómodo, incorpora un forro delantero que aporta una sujeción suave sin limitar la movilidad. Es ideal para natación recreativa, fitness acuático o para quienes prefieren una sensación más natural.



Nivel 2. Sujeción ligera (Low Support)

Un paso más en comodidad y estabilidad. Incorpora detalles como sujetador interior y tirantes ajustables que permiten adaptar mejor el bañador a la forma del cuerpo, mejorando la sujeción sin renunciar al confort.



Nivel 3. Sujeción media (Medium Support)

Diseñado para ofrecer una mayor sensación de seguridad durante la práctica deportiva. Incluye elementos de contorno, copas suaves de espuma y tirantes regulables que proporcionan una mejor adaptación al pecho y una mayor comodidad durante el movimiento.



Nivel 4. Alta sujeción (High Support)

El máximo nivel de sujeción de la colección. Está pensado para mujeres que buscan el mayor soporte posible gracias a la combinación de paneles moldeadores, control abdominal, copas suaves y tirantes regulables o multiposición, consiguiendo un ajuste firme y muy estable durante la natación.

Qué nivel de soporte elegir?

Soporte neutro: Máxima libertad y comodidad.

Soporte ligero: Un extra de ajuste para nadar con mayor confianza.

Soporte medio: Equilibrio entre confort, adaptación y sujeción.

Soporte alto: Máxima estabilidad para quienes desean el mayor nivel de soporte.

Por qué es importante el soporte en un bañador?

- Mayor comodidad durante toda la sesión.
- Mejor adaptación a cada tipo de pecho.
- Más estabilidad en cada brazada.
- Mayor confianza dentro y fuera del agua.
- Libertad de movimiento sin renunciar a la sujeción.
- Diferentes niveles para que cada mujer encuentre su bañador ideal.

Más información en la web: www.zoggs.com/es_ES/

¡ALARMA BUFFET!

El truco para disfrutarlo sin que se dispare la curva de glucosa

¿Eres de los que sienten una atracción irresistible por el buffet de desayuno? Buena noticia: no tienes que renunciar a él para cuidar tu glucosa. La clave no es solo qué comes, sino qué haces alrededor de la comida. Los expertos de Glucovibes han hecho este experimento. Hicieron la prueba con el mismo desayuno tipo buffet (~1000 kcal) en dos días distintos. ¡Y mira la diferencia!

¿La diferencia? No comiste menos: te moviste alrededor de la comida. La fuerza antes prepara el músculo para captar glucosa, y el paseo después la *quema* en lugar de acumularla. Mismo plato, casi la mitad de pico. ¡Funciona en el buffet del hotel... y cualquier día del año!



→Día 1 · sin moverte

Desayuno y directo a la tumbona, sin actividad antes ni después. Resultado: pico de glucosa hasta **142**, subida brusca y un **GLUCOSCORE de 5**. Mucha amplitud = montaña rusa, y el bajón y el antojo llegan al rato.



→Día 2 · con algo de actividad alrededor

Mismo desayuno, mismas ~1000 kcal. Pero esta vez: algo de fuerza antes de desayunar y un paseo de 30-40 min después. Resultado: pico de solo 115, una curva mucho más plana y un GLUCOSCORE de 8.

LO QUE DEBES HACER FRENTE A LAS MEDUSAS

Por qué no debes lavarte con agua dulce ni aplicar vinagre si te pica una medusa

Los que nos gusta nadar en el mar tenemos a las medusas como uno de nuestros enemigos. ¿Qué es lo que debemos hacer si sufrimos una picadura?

Como primeros auxilios, lo primero sería eliminar sin frotar los restos de los tentáculos o usar arena y lavar con agua de mar. En ningún caso hacerlo con agua dulce ya que el efecto inmediato es que se libera más veneno. Otros remedios naturales que se comentan pero que tenemos que descartar es aplicar vinagre, amoníaco u orina.

Lo que sí debemos hacer es aplicarnos sobre la picadura hielo durante un cuarto de hora para conseguir el objetivo de que el veneno no pase a nuestro torrente sanguíneo.

Importante: en el caso de sufrir vómitos, mareos, dolor de cabeza o que tengamos problemas para respirar debemos acudir al centro de salud más cercano.



LA MINICARAVANA PARA CICLOTURISTAS

Diseñada para ser remolcada por una bici... mejor si es eléctrica

¿Quieres viajar en bicicleta y ahorrarte el hotel, sin dormir en una tienda de campaña? Los suizos de Alpengcamper tienen la solución. Por algo más de 9000 euros te llevas la caravana de 52 kg Eco Slide Out. Compacta, ligera y flexible, combina movilidad con una comodidad excepcional, para que no tengas que renunciar a nada durante tus aventuras cicloturistas.

Su anchura cuando circulas es de 97 cm de ancho, que se amplían 50 cm más para que tengas más espacio para dormir dentro cuando paras, nada menos que 2,08 m de longitud por 1,40 m de anchura y 1,22 m de alto.

Más información www.alpengcamper.ch/product-page/alpengcamper-eco-slide-out



ENTRENA **MEJOR** MIRA **MENOS** LA PANTALLA

CIRQA Smart Band, la primera banda inteligente sin pantalla de Garmin, monitoriza tu actividad, recuperación y bienestar para ayudarte a sacar más partido a cada entrenamiento.

Cada vez más deportistas buscan controlar su entrenamiento sin depender constantemente de una pantalla. Con esa filosofía nace **CIRQA Smart Band**, la primera banda inteligente sin pantalla de Garmin. Un wearable ligero y cómodo que registra de forma continua la actividad física y los principales indicadores de salud, mostrando toda la información en la app **Garmin Connect**.

Con una **autonomía de hasta 10 días**, permite un seguimiento continuo de la actividad y el descanso. Cuenta con detección de actividades de forma automática y con la posibilidad de registrar más de 80 deportes, aprendiendo además de los hábitos del usuario para mejorar la identificación de los entrenamientos. Su punto fuerte está en las métricas de rendimiento habituales de los dispositivos deportivos

de gama alta: **VO₂ máx.**, **variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC)**, **predisposición para entrenar**, **estado de entrenamiento**, **beneficio del entrenamiento y tiempo de recuperación**, ayudando a ajustar mejor la carga de ejercicio y la recuperación. También ofrece un completo seguimiento del bienestar con **frecuencia cardíaca**, **Body Battery**, **estrés**, **Pulse Ox**, **temperatura de la piel y análisis avanzado del sueño**, incluyendo fases del descanso, respiración, siestas y ritmo circadiano.

Para correr, caminar o montar en bici al aire libre utiliza el GPS del smartphone compatible e incorpora **LiveTrack**, que permite compartir la ubicación en tiempo real. Todo ello sin suscripciones y con una propuesta diferente: **menos distracciones y más información útil para entrenar mejor**.

DESTACA POR...

- **Diseño ligero y muy cómodo** para llevar las 24 horas.
- **Sin pantalla: menos distracciones y más atención al entrenamiento.**
- **Información avanzada sobre recuperación y estado de forma.**
- **Seguimiento completo del sueño y del bienestar diario.**
- **Sin cuotas ni suscripciones** para acceder a las funciones de **Garmin Connect**.
- **Cuenta con una banda accesorio para el brazo** para emitir la **frecuencia cardíaca a otro dispositivo**.



DATOS TÉCNICOS

Tipo de dispositivo: Banda inteligente sin pantalla.

- **Autonomía:** Hasta 10 días.
- **Seguimiento deportivo:** Más de 80 deportes y detección automática de actividades.
- **Métricas de rendimiento:** VO₂ máx., VFC, predisposición para entrenar, estado de entrenamiento, Training Effect y tiempo de recuperación.
- **Bienestar:** Frecuencia cardíaca, Body Battery, estrés, Pulse Ox, temperatura de la piel y seguimiento avanzado del sueño.
- **Conectividad:** Bluetooth, ANT+ y GPS conectado mediante smartphone.
- **Aplicación:** Garmin Connect.
- **Precio recomendado:** 199,99 €.

Más información en:
www.garmin.com/es-ES



**NO
ENTRENES
MÁS,
ENTRENA
MEJOR**

Por: Domingo Sánchez
www.prowellness.es/

ENTRENAMIENTO ANCESTRAL

Hacemos deporte contemporáneo en un cuerpo primitivo. Evolutivamente, nuestra morfología y mecánica humana no ha cambiado nada en los últimos milenios; sin embargo, el entorno y demandas motrices sí que han sido modificados significativamente en el último siglo, e incluso la aparición del deporte y como último concepto el "fitness", son sistemas inventados obedeciendo a tendencias, modas y mucho marketing más que a un diseño basado en la mecánica humana y los patrones motrices básicos instaurados durante millones de años para relacionarnos con el medio a través de nuestra posición bípeda.

El entrenamiento analítico por grupos musculares funciona para la hipertrofia, las posiciones de pilates consiguen aportar movilidad, correr largas distancias mejora nuestro sistema cardiovascular, pero no dejan de ser propuestas descontextualizadas, poco naturales, no funcionales y en muchas ocasiones incluso generan desequilibrios y agresión mecánica. Son propuestas a modo de sustitutos de la actividad física para la que fuimos diseñados y que en muchos casos no resultan sostenibles a largo plazo.

Muchas personas que han sido activas realizando algún deporte o habituales del gimnasio, consiguen beneficios a nivel muscular y cardiovascular, pero a largo plazo terminan pagando un precio mecánico por abuso de un gesto repetitivo, roturas por estrés articular, desgaste articular por cargas elevadas... seguro que conoces casos o posiblemente ya tengas algunos de estos signos. Es una pena que hayamos conseguido beneficios a corto y medio plazo, pero que a largo plazo terminemos pagando un precio mecánico que limitará nuestra calidad de vida en nuestra última etapa vital.

Nuestra especie, al igual que el resto de animales, requieren de actividad física diaria, sin embargo, en nuestra sociedad industrializada y cada vez más sedentaria, hacemos deporte y vamos al gimnasio para poder tener nuestra dosis de actividad. Pero lo cierto, es que entrenamos de forma significativa 3,4,5, veces a la semana durante 1 hora y apenas nos movemos el resto de nuestro tiempo. Es lo que se conoce con el concepto de "deportista sedentario", estar en situaciones totalmente sedentarias durante más de 10 horas, anula gran parte de los beneficios obtenidos por el entrenamiento. Podemos ver a personas activas, pero con acortamientos evidentes, dolor de espalda, patrones posturales incorrectos, e incluso, sobrepeso.

CONSEGUIR MÁS MOVIMIENTO

El objetivo no es entrenar más, sino moverse más. Obedeciendo a nuestro diseño ancestral, nuestro organismo está diseñado para moverse mucho y puntualmente realizar acciones intensas, no al contrario. Hace "nada", cuando vivíamos en el Paleolítico superior (10 000 años atrás) éramos cazadores recolectores que aprovechábamos los recursos naturales, estábamos regidos por los ciclos circadianos y ni siquiera teníamos sillas. Hoy en día, apenas podemos estar de cuclillas, no tenemos contacto con la naturaleza y por supuesto, nos movemos mucho menos.

El objetivo no es volver a vivir como en el paleolítico pero sí recuperar, en la medida de lo posible, hábitos ancestrales que consiguen aportar calidad de vida y disfrutar de una longevidad con competencia motriz y sin alteraciones mecánicas. Hábitos como: la nutrición, evitar el estrés o respetar los ciclos circadianos, son relati-

vamente fáciles de conseguir. Pero quizás el mayor reto lo tenemos en la actividad ya que estamos encerrados en el ciclo laboral y social que nos limita disponer de 8-10 horas de movimiento y liberarnos de la silla durante largas jornadas. Pero veamos qué estrategias tenemos para poder incluir pequeños hábitos que, mantenidos a largo plazo, conseguirán un gran cambio y beneficio.

- **Incluye pausas activas:** Levántate máximo cada 60 minutos para caminar unos minutos, movilizar un poco a las articulaciones, liberar tensión acumulada y reactivar no solo la circulación, sino también al sistema nervioso central. Con estos snacks no solo conseguirás beneficios físicos, al volver a tu lugar de trabajo seguramente tu atención y rendimiento también serán mucho mejores.
- **Consigue 10.000 pasos diarios:** lo puedes hacer con un contador de pasos para tener tu dato objetivo o simplemente camina más de 1 hora al día, lo puedes hacer en fases de 3-4 paseos de unos 20-30 minutos (también conseguir unas 10 horas semanales). Si tienes un perro, lo tendrás garantizado.

Estas 2 estrategias forman parte del gasto energético cotidiano, el conocido como **NEAT** y es el verdadero pilar fundamental de una vida más longeva y saludable. También puedes incluir aquí estrategias como subir escaleras cada vez que puedas, caminar un poco más en vez de perder el tiempo en encontrar sitio para aparcar, acercarte a comprar el pan a esa panadería tradicional a diario, tener tu propio huerto urbano, realizar algún estiramiento mientras esperas, llevarte un sándwich saludable o táper y desplazarte a un parque cercano para comer en vez de bajar al menú del día. Son hábitos posibles y que solo dependen de ti.

→ CARDIOVASCULAR SIN IMPACTO

El trabajo cardiovascular más eficiente por su sostenibilidad a largo plazo es aquel que se pueda realizar en zona 2 y que aplique el menor impacto sobre las estructuras articulares. El número 1 es el Nordic Walking, la caminata con bastones, muy habitual en países nórdicos, una actividad que consigue movilizar a todo el cuerpo con implicación del miembro superior y esto además supone liberar de estrés a las articulaciones de rodilla, cadera y espalda baja, sin dejar de recibir un estímulo de carga unipodal y vertical. Además, nos invita a realizarlas en el medio natural para conseguir beneficios de las hormonas de la felicidad como es la serotonina. También son muy aconsejables otros medios como la natación, montar en bici o si estamos en el gimnasio, la elíptica o el remo.



→ UN PERRO MÁS SALUDABLE QUE UN HUMANO

Si eres afortunado y tienes una mascota como un perro, además de garantizar su alimentación saludable, seguramente te preocuparás de sacarle al exterior, que obtenga sus estímulos, que realice actividad y se relacione con otros de su especie para tener un desarrollo equilibrado y calidad de vida.

Un perro no levanta cargas, no estira, le proponemos actividad acorde a su diseño evolutivo.

Si lo piensas, un perro, llega a tener mejor calidad de vida que un humano. Haz contigo lo que quieres para tu perro; come lo necesario y saludable, hidrátate con agua fresca, recibe la luz solar, relaciónate e interactúa con los de tu especie, recibe tus horas de sueño y lo importante; muévete, moviliza, camina 2, 3 veces al día durante al menos 15-20 minutos. Este hábito mantenido durante toda tu vida conseguirá alargar tus años de vida y con calidad, la evidencia la tienes en la alta longevidad de las mascotas bien cuidadas.

→ MÁS QUE UN CALENTAMIENTO, MEJOR UNA ACTIVACIÓN DE RETO MOTRIZ

El calentamiento no debe ser un mero trámite de "entrar en calor" sino una preparación mecánica de los tejidos y articulaciones y una oportunidad para incluir trabajos de control motor que mejoren habilidades mecánicas y

componentes de carácter neural como la coordinación y agilidad. En vez de realizar los clásicos movimientos articulares repetitivos, una opción mucho más productiva y amena es utilizar una pelota para alternar botes, lanzar contra la pared, incluir a la kettlebell para ir integrando algunos balanceos y apostar por acciones de movilidad dinámica con asistencia de una pica de madera o un medio elástico.



→ ELEGIR UN DEPORTE EFICIENTE

Si deseamos practicar algún deporte son más enriquecedores a nivel cognitivo y motriz aquellos que no se basen en gestos repetitivos, lo ideal es que impliquen pequeños cambios de orientación, cambios de ritmo, variedad de acciones y que incluso implique acciones puntuales de potencia y agilidad, aquí el boxeo es el más completo (sin llegar a boxear) pero también lo son el bádminton, tirar a canasta o deportes alternativos como lanzar disco o malabares. Deportes realizados en equipo o grupos resultan más amenos, y aporta un componente social que potencia las relaciones interpersonales como satisfacción vital que también tiene su peso en la longevidad frente a deportes en solitario y repetitivos sin interacción.



→ ENTRENAMIENTO SOSTENIBLE

Una vez que ya hemos conseguido integrar el objetivo de movernos más y tener garantizado nuestro mínimo **NEAT**, pasemos al entrenamiento ya sea como práctica deportiva o asistiendo al gimnasio, o lo ideal; combinar ambas.

Sin duda, todos los estudios así lo indican, el músculo es el principal valor de longevidad por su positiva repercusión en el aumento de la tasa metabólica, estímulo sobre el componente óseo y muy importante, en mejora de la capacidad funcional y por ende independencia física. Por tanto, debemos hacer todo lo posible por mantener un entrenamiento de fuerza de forma sistemática y constante, pero que también

resulte sostenible y es aquí dónde debemos prestar especial atención a la selección de ejercicios o sistemas de entrenamiento. La musculación tradicional, el clásico entrenamiento por grupos musculares ya sea con máquinas o barras y mancuernas de gimnasio de hace décadas, funciona. Aporta beneficios a nivel muscular, es fácil de integrar para toda persona; pero, sin embargo, queda muy lejos de transferencia hacia gestos cotidianos, mejora motriz y sobre todo motivación y adherencia, especialmente en población de edad ya madura o avanzada. Una opción más amena, motivante y sobre todo funcional la tenemos en la calistenia utilizando el propio peso corporal o combinándola con medios materiales "primitivos" como kettlebells, suspensión, banco de madera o un bag con asas, aunque también es factible combinarlos con medios de peso libre como unas mancuernas o medios elásticos. Con este tipo de material y un programa adaptado podemos replicar movimientos y acciones que servirán para afrontar con mayor calidad motriz gestos como subir y bajar escaleras, transportar cargas, o lo más



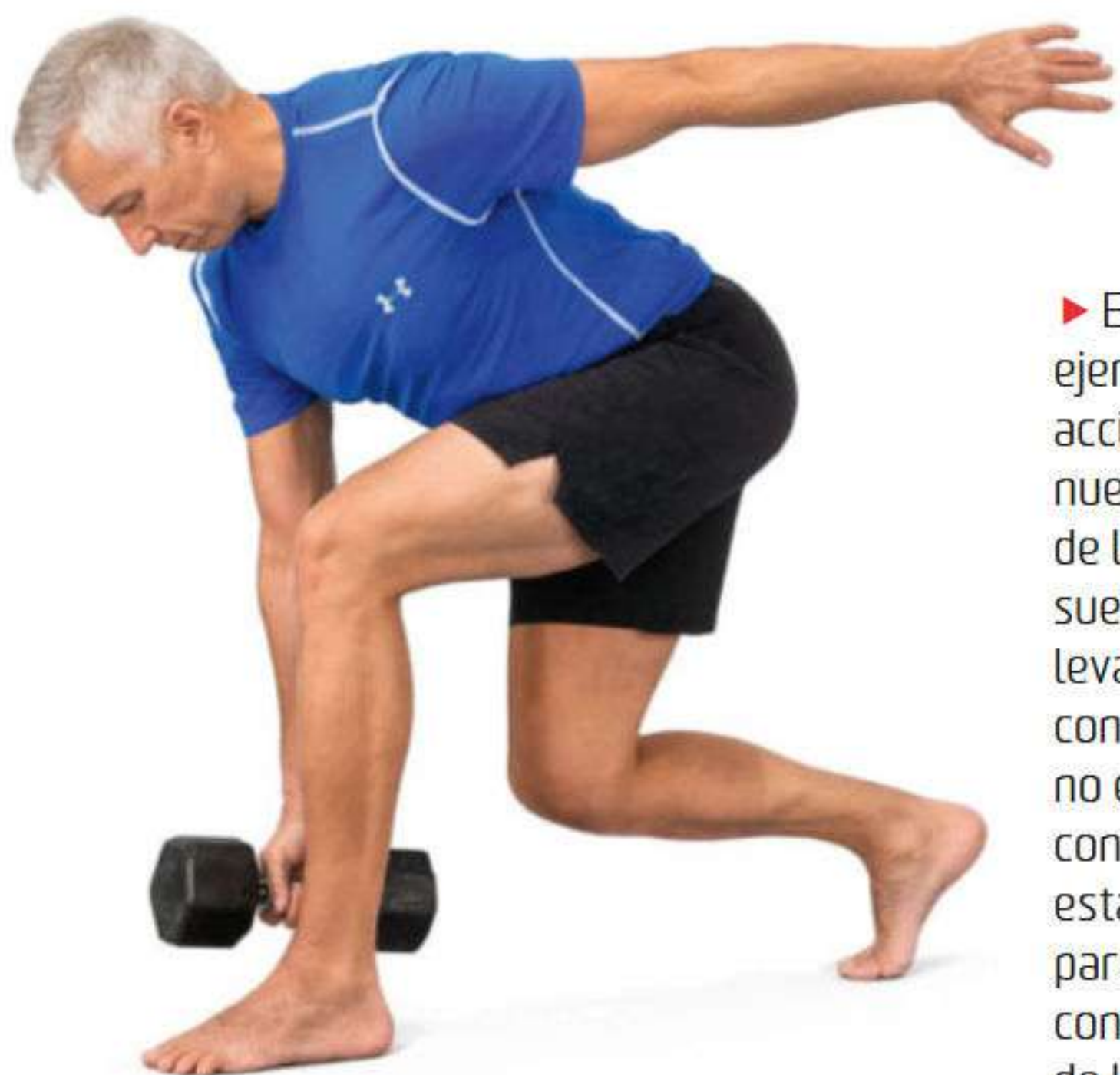
importante, **ganar la batalla a la acción de la gravedad** trabajando músculos antigravitacionales y estabilizadores para mantener un patrón postural erguido, correcto y evitando patrones de evidente envejecimiento como arrastrar la marcha o una actitud cifótica (chepa) perdiendo talla y expresando un envejecimiento mecánico prematuro. El objetivo ya no es entrenar músculos sino movimientos, implicando a grandes cadenas musculares con patrones básicos de movimiento, prescindiendo de bancos y respaldos para integrar a la musculatura estabilizadora y con un mínimo de control motriz que implique al sistema nervioso en la elaboración de la acción. Algunos ejemplos que deberíamos incluir en un programa de fuerza con esta visión son los siguientes:



► El swing con kettlebell es un movimiento natural, fácil de realizar y que una vez dominado permitirá acceder hacia acciones más exigentes. Trabaja toda la cadena posterior y replica la acción de extensión para mejorar gestos como acciones de levantarse o disponer de un mejor patrón de extensión.

► Incluir siempre ejercicios de press vertical pero preferiblemente unilaterales para equilibrar ambos hemicuerpos y permitir mejor adaptación mecánica del hombro. Además, se puede realizar sentado, de pie o en posición de caballero para implicar a los estabilizadores.





► El peso muerto es uno de los ejercicios no inventado, es una acción natural que se impone en nuestra vida cotidiana a la hora de levantar una carga desde el suelo. La mejor opción es un levantamiento contralateral con una carga moderada y no el popular peso muerto con barra. Estos ejercicios estables son una oportunidad para realizarlos descalzados y conseguir un trabajo integrado de los músculos intrínsecos del pie para mantener la necesaria bóveda plantar.



► Es importante trabajar al core y estabilizadores de hombro y cadera, pero no con los clásicos abdominales tumbados sino incluyendo posiciones de reto estabilizador eliminando apoyos para mejorar la estabilidad y propiocepción.

► Con un step o cajón, se pueden realizar multitud de ejercicios, pero uno básico es la subida y si podemos, finalizar la acción manteniendo un instante la posición unipodal estable con equilibrio para aportar activación neuromuscular y dar protagonismo a los estabilizadores.

→ MI VECINA ANA

Ana Valle, más conocida como Anita, es una mujer longeva con una buena calidad de vida. Nunca ha realizado ningún deporte y jamás ha pisado un gimnasio. A sus 91 años, diariamente realiza varias horas de actividad física que no solo le mantienen vital y activa, sino que además le provee de calor y alimentos totalmente naturales.

Anita mantiene dos grandes ventajas que hoy en día ya le gustaría tener a cualquier urbanita de una gran ciudad; posee cocina de leña y un huerto. Siempre la veo recogiendo leña menuda que previamente ha cortado semanas atrás para posteriormente cortar, ordenar y apilar para el invierno. Cuando coincido con ella siempre le digo que la leña calienta dos veces; cuando la partes y cuando la quemas. Su otra pasión es mantener su huerto con vegetales de temporada, algo que ha realizado toda su vida y que hoy en día le provee de lechuga, cebollas, berzas, fabes, tomate, perejil... y también unos rosales y jazmín.

Con su azada, remueve la tierra, riega, siembra y recolecta mientras recibe la radiación solar natural del otoño o recibe la brisa del atardecer del verano. Por cierto, los desechos los compostea o se los ofrece a las cabras del vecino, como se ha hecho toda la vida. Esta forma de vida seguramente ha influido en su longevidad, capacidad funcional y vitalidad. Anita es un claro ejemplo de cómo la vida rural, dura, pero con actividad física a diario, es capaz de aportar no solo más años, sino felicidad y satisfacción consumiendo lo que cultiva a un fue-

go generado con su esfuerzo, algo que esta sociedad industrial ha sustituido por una vida en cajas de luz, comida ultraprocesada y concentrados de fitness.

Sería una buena jubilación para todos poder salir al bosque a por leña y tener nuestro propio huerto, pero si que es posible realizarlo en una escala menor y adaptada, todos podemos salir a la naturaleza y tener un huerto casero ya sea con una tomatera en una maceta o un bancal en la terraza con dos lechugas, unos tomates cherry y un poco de albahaca fresca.



LOS 5 RITOS TIBETANOS DE REJUVENECIMIENTO

Desde lo más alto del Tíbet nos llega el entrenamiento secreto de los monjes tibetanos con los ejercicios para alcanzar la longevidad. Estos son los 5 ritos tibetanos, un ritual diario para mantener la salud y la vitalidad.

Por Bernardino Machado Blanco.

Fisioterapeuta, sociólogo especializado en relaciones orientales, profesor de Yoga RYT 500.

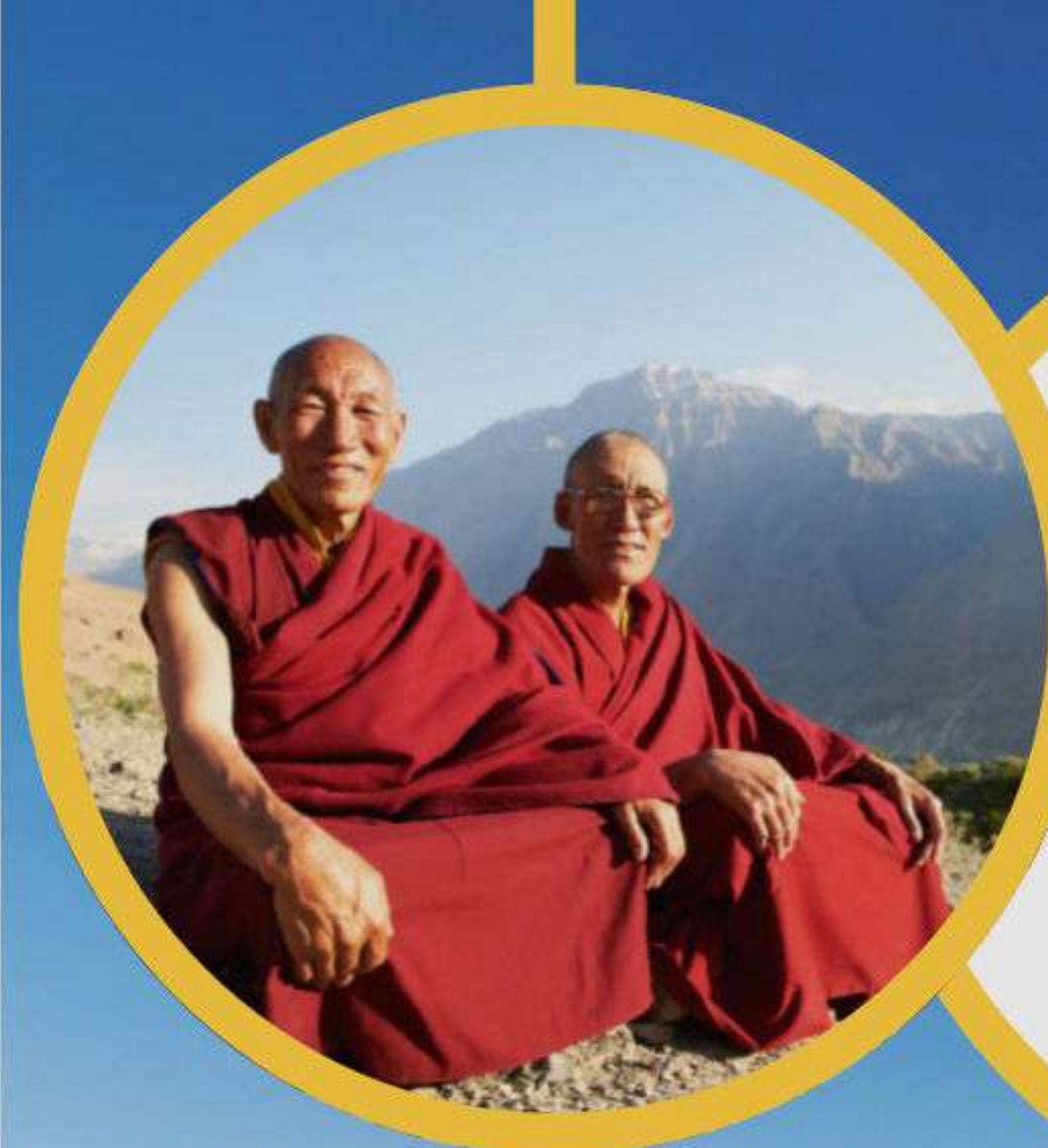
IG: @ombalayoga

ENLACE AL CANAL

[x.com/byneontelegram](https://t.me/byneontelegram)

Ó escanea el código QR:





BENEFICIOS DE LOS 5 RITOS TIBETANOS

Estos ejercicios se realizan para mantener la salud, mejorar la memoria, incrementar los niveles de energía, aliviar numerosas dolencias, limpiar el sistema energético del cuerpo (chakras) y prolongar la vida.

¿CÓMO PROGRESAR?

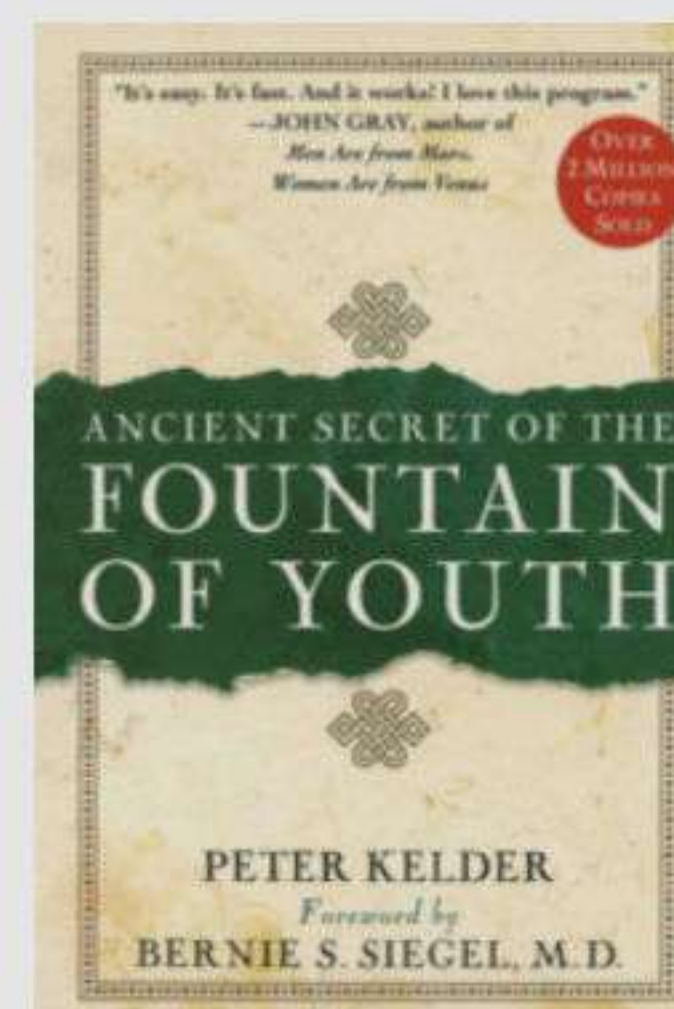
Importante: Necesitas 10 semanas para ir progresando poco a poco hasta llegar a 21 repeticiones. No debes hacer más.

- 1ª semana, 3 repeticiones
- 2ª semana, 5 repeticiones
- 3ª semana, 7 repeticiones
- Y vas añadiendo 2 repeticiones más cada semana
- 10ª semana, 21 repeticiones. STOP.

Los 5 ritos se hicieron públicos por primera vez en el año 1939 en el libro de Peter Kelder: *"The Five Rites of Rejuvenation"*. Según cuenta la historia, llegaron a su conocimiento a través de un amigo ex-militar que los aprendió durante su servicio en Tíbet.

Se dice que tienen más de 2500 años de antigüedad y que condensan los beneficios de una rutina completa de yoga en una sesión de 20 minutos.

Desde que se dieron a conocer, abundan las historias de personas mayores que dicen haber rejuvenecido tanto, que hasta han desaparecido sus canas después del primer año de práctica... ¡Pero eso no está demostrado! Lo que sí que podemos decir es que es una buena rutina de ejercicios para hacer cada día al levantarse y mantenerse en forma.



5 SECUENCIA DE LOS RITOS TIBETANOS

¿Te animas a practicarlos y comprobar los beneficios?

Recuerda hacer los ejercicios con el cuerpo relajado, sincronizando la respiración con el movimiento y aumentando el número de repeticiones progresivamente.

PRIMER RITO

El primer ejercicio consiste en girar el cuerpo en sentido de las agujas del reloj, con los ojos abiertos intentando mantener la mirada en un punto fijo al frente, los brazos extendidos, manteniendo las piernas ligeramente separadas.



DESCANSO FINAL

Al completar los ejercicios, tumbate en el suelo boca arriba y respira lentamente unos minutos.



QUINTO RITO

Colócate en una postura de plancha, con las manos y dedos de los pies firmemente apoyados en el suelo. Inhala y arquea la espalda proyectando la cadera al frente (Postura del Perro Boca Arriba), al exhalar eleva las caderas al cielo en intenta apoyar los talones al suelo (Postura del Perro Boca Abajo).



SEGUNDO RITO

Túmbate boca arriba en suelo y al inhalar eleva las piernas juntas y extendidas, hasta los 90° de flexión de caderas, mientras elevas la cabeza, evitando forzar el cuello. Exhala y baja las piernas y la cabeza.



TERCER RITO

Colócate de rodillas, con las piernas separadas al ancho de las caderas, los dedos de los pies apoyados en el suelo y las manos en la cintura. Al inhalar, arquea la espalda llevando el mentón al pecho, al exhalar regresa a la postura inicial.



CUARTO RITO

Siéntate con la espalda recta, las piernas extendidas, el mentón cerca del pecho y las manos a los lados de las caderas. Inhala, eleva el tronco y la pelvis en dirección al techo con la cabeza atrás. Exhala, regresa a la postura inicial.





**David Gómez
Martínez,**
embajador de
Olympikus
en España

OLYMPIKUS CORRE 5

La evolución de una zapatilla creada para correr más lejos

Hay zapatillas que nacen en un laboratorio. Otras, directamente sobre el asfalto. La nueva **Olympikus Corre 5** pertenece a esta segunda categoría. Su desarrollo es el resultado de años de diálogo con miles de corredores, de pruebas biomecánicas y de una evolución constante que ha convertido a la familia Corre en uno de los grandes referentes del running en Brasil, en España el primer afortunado en probarlas es el embajador de la marca David Gómez Martínez.

Llega una nueva generación que responde a las demandas más repetidas por quienes entrenan cada día: **más amortiguación, mayor durabilidad y un retorno de energía todavía más eficiente**, sin renunciar a la ligereza que siempre ha caracterizado al modelo.

La Corre 5 representa un importante salto tecnológico. Su gran innovación es la incorporación de **PY-VA**, una nueva espuma híbrida que combina EVA con **PEBAX**, uno de los materiales más avanzados del mercado para zapatillas de alto rendimiento. El resultado es una mediasuela capaz de ofrecer una pisada más cómoda, una respuesta más dinámica y una excelente capacidad de propulsión, manteniendo además un peso sorprendentemente reducido: apenas **217 gramos**.

Pero la evolución no se limita a la espuma. Olympikus también ha rediseñado la geometría de la zapatilla. La base es ahora más ancha y más alta, lo que proporciona una mayor

estabilidad y una sensación de seguridad durante la carrera, tanto en entrenamientos diarios como en sesiones de mayor intensidad. El trabajo realizado en la parte superior también contribuye a mejorar la experiencia. El upper **OXITEC** emplea materiales técnicos de última generación que favorecen la ventilación y reducen el peso del conjunto, mientras que la plantilla **NT-X** expandida con nitrógeno incrementa el confort desde el primer kilómetro. Donde muchos corredores más notan el desgaste, la Corre 5 también da un paso adelante. La suela incorpora el nuevo compuesto **ULTRAX**, desarrollado para aumentar significativamente la resistencia a la abrasión sin penalizar la ligereza.

Todo este conjunto tecnológico convierte a la Corre 5 en una zapatilla extraordinariamente versátil. Está pensada para acompañar al corredor en prácticamente cualquier entrenamiento: desde rodajes suaves hasta sesiones de calidad o tiradas largas, ofreciendo siempre una combinación muy equilibrada entre protección, dinamismo y eficiencia. Más allá de los datos técnicos, **la filosofía de Olympikus** sigue siendo la misma: desarrollar productos escuchando a quienes realmente los utilizan. Cada nueva versión nace de la experiencia acumulada por miles de corredores y de un proceso continuo de mejora que busca acercar la innovación al mayor número posible de atletas.

DATOS TÉCNICOS

- **Peso:** 217 g
- **Uso:** entrenamientos diarios y de calidad
- **Perfil:** corredores de todos los niveles
- **Puntos fuertes:** ligereza, amortiguación, retorno de energía, estabilidad y durabilidad.
- **Precio:** 119,00 €
www.olympikus.es



Con la Corre 5, la marca brasileña demuestra que rendimiento, tecnología y accesibilidad pueden ir de la mano.



→ TECNOLOGÍA QUE MARCA LA DIFERENCIA

PY-VA : Nueva espuma híbrida que combina EVA y PEBAX para ofrecer una amortiguación más suave, mayor retorno de energía y una excelente ligereza.

ULTRAX: Nuevo compuesto de la suela diseñado para

incrementar la durabilidad y la resistencia al desgaste en las zonas de mayor impacto.

OXITEC: Parte superior con una composición inteligente de hilos que proporcionan ligereza, ventilación y confort térmico.

NT-X: Plantilla expandida con nitrógeno que aumenta la comodidad y favorece una respuesta más eficiente en cada zancada.

10 HÁBITOS PARA VIVIR MÁS... Y MEJOR

Por Yolanda Vázquez Mazariego

"La longevidad no consiste en vivir más años, sino en llegar a ellos con fuerza, independencia y calidad de vida."

El médico **Peter Attia** es uno de los mayores expertos en longevidad, y resume en su libro **Outlive** las claves para llegar a los 80, 90 o incluso 100 años con salud, fuerza y autonomía.

1**FUERZA:**

Construye músculo
La masa muscular es el mejor seguro contra la fragilidad.

2**RESISTENCIA:**

Cuida tu corazón
Haz cardio de baja intensidad casi todos los días.

3**VO₂ máx:**

No olvides la intensidad
Incluye intervalos de alta intensidad para mejorar tu VO₂ máx.

4**ALIMENTACIÓN:**

Come para nutrirte
Más alimentos reales, menos ultraprocesados.

5**MÚSCULO:**

Prioriza la proteína
Especialmente a partir de los 40 años.

6**DESCANSO:**

Protege tu sueño
Dormir bien también es medicina preventiva.

7**VIDA SOCIAL:**

Entrena y sociabiliza tu cerebro
Aprende cosas nuevas y mantén una vida social activa.

8**SALUD EMOCIONAL:**

Controla el estrés
La salud emocional también alarga la vida.

9**PREVENCIÓN:**

Haz prevención
No esperes a enfermarse para cuidar tu salud.

10**ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA:**

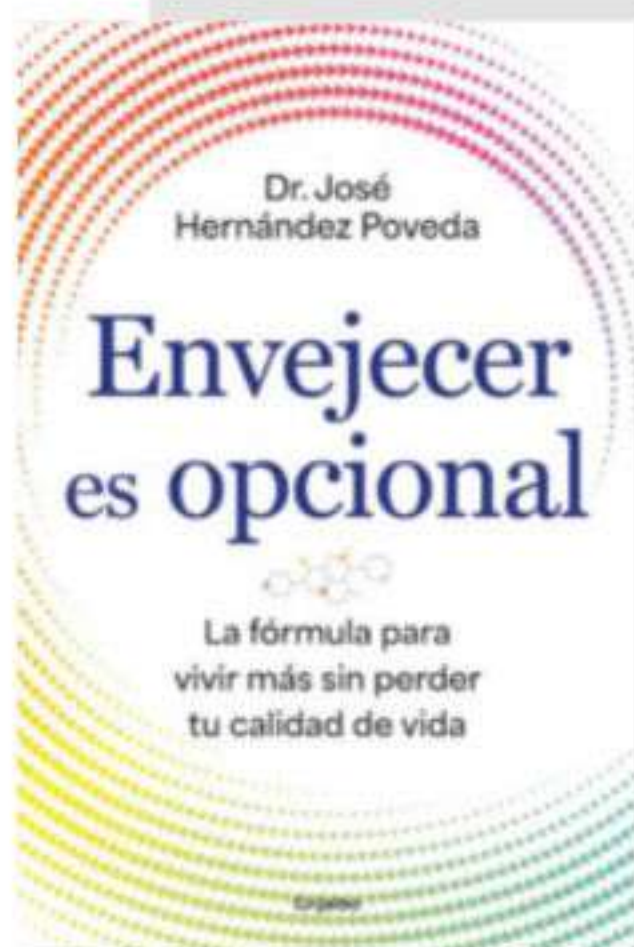
Entrena para tus 80 años
Cada ejercicio de hoy es una inversión para tu futuro.

Tu objetivo: No solo vivir hasta los 100... llegar pudiendo caminar, subir escaleras, viajar, jugar con tus nietos y ser independiente. Si solo pudieras hacer una cosa por tu longevidad, Peter Attia lo tiene claro: muévete. Y, sobre todo, no dejes nunca de entrenar la fuerza.

Un libro para tu salud: *Envejecer es opcional*

¿Qué pasaría si gran parte de cómo envejecemos dependiera de nuestros hábitos? En el libro: ***Envejecer es opcional***, el neurocirujano y médico especialista

en longevidad **José Hernández Poveda** explica, con un enfoque basado en la evidencia científica, cómo la alimentación, el ejercicio, el descanso y otros pilares del estilo de vida pueden ayudar a conservar un cuerpo fuerte y una mente ágil durante más años. Una guía práctica para comprender mejor el proceso de envejecimiento y aprender a aumentar no solo la esperanza de vida, sino también los años vividos con buena salud.



¿PUEDE UN PLACEBO MEJORAR LA MEMORIA?

Parece que sí

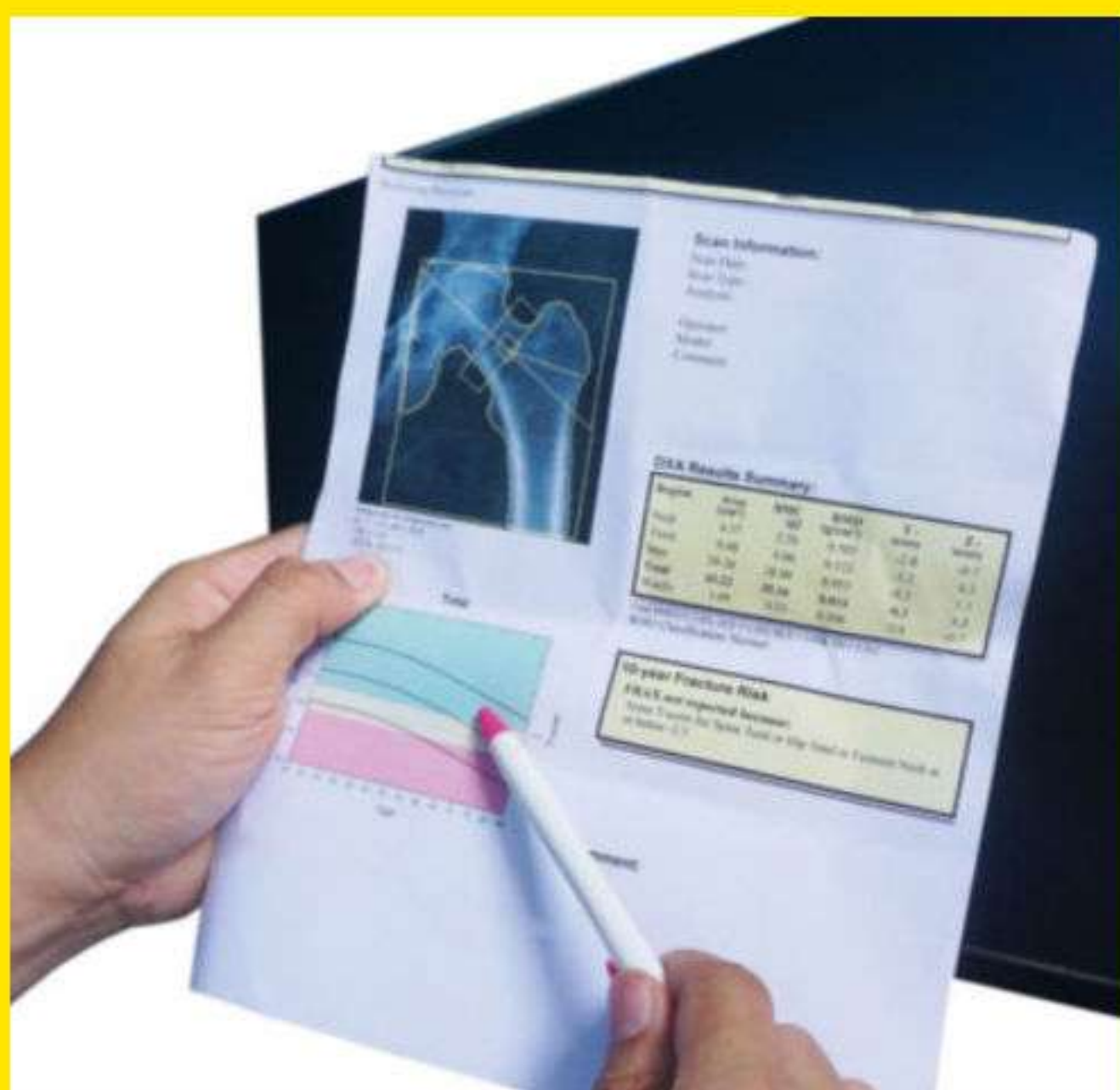
Un estudio realizado con 90 adultos mayores ha demostrado que tomar un **placebo** —una pastilla sin ningún principio activo— durante **3 semanas puede mejorar la memoria, el rendimiento físico y reducir el estrés**. Lo más sorprendente es que los mejores resultados se observaron en quienes **sabían** que estaban tomando un placebo. Los investigadores creen que las expectativas positivas y la conexión entre mente y cuerpo pueden influir en la salud y el envejecimiento, abriendo la puerta a nuevas estrategias para favorecer un envejecimiento saludable de forma ética y sin medicamentos.

Fuente: International Journal of Clinical and Health Psychology. DOI: 10.1016/j.ijchp.2026.100673.

Alerta: Osteopenia

La **pérdida de masa ósea está debilitando los huesos de millones de personas**. Afecta a cerca del 40 % de los adultos y suele pasar desapercibida hasta que aparece una fractura. Es una disminución de la densidad ósea que aumenta el riesgo de desarrollar osteoporosis, especialmente con la edad y tras la menopausia. Sin embargo, los expertos recuerdan que **no es un proceso inevitable: el entrenamiento de fuerza, los ejercicios de impacto y una alimentación adecuada con suficiente calcio y vitamina D** pueden ralentizar e incluso mejorar la pérdida de masa ósea. Detectarla a tiempo es clave para mantener unos huesos fuertes durante más años.

Fuente: *The Conversation*, publicada en ScienceDaily.



¿COMEMOS POCA PROTEÍNA PARA ENVEJECER BIEN?

Una nueva revisión de la Universidad de Cambridge sugiere que las recomendaciones actuales de proteína podrían ser insuficientes para mantener la fuerza, la masa muscular y la autonomía con el paso de los años. El trabajo señala que **las guías actuales están pensadas para evitar deficiencias, pero no para optimizar un envejecimiento saludable**. Los investigadores destacan que combinar **ejercicio aeróbico y de fuerza** con una **ingesta adecuada de proteínas** ayuda a preservar la masa muscular, mantener la movilidad y reducir el riesgo de enfermedades asociadas a la edad. Además, recuerdan que las necesidades de proteína pueden ser mayores en personas activas, adultos mayores o durante la pérdida de peso. También subrayan que aumentar el consumo de proteínas no significa comer más carne: huevos, lácteos, pescados, así como legumbres, soja, frutos secos y otros alimentos vegetales son excelentes alternativas.

Fuente: *Frontiers in Nutrition*. DOI: 10.3389/fnut.2026.1853124.

¿Tu piel aguanta el ritmo de tu entrenamiento?

'ROCE LO QUE ROCE', LA NUEVA GUÍA PARA QUE NADA TE DETENGA

Anticongestiva Cusí, de STADA, lanza una campaña visual para concienciar sobre las rozaduras, de runners, ciclistas y senderistas.

En el mundo de los deportes, donde cada kilómetro cuenta y la constancia es la clave, un pequeño detalle puede marcar la diferencia entre cruzar la meta o volver a casa antes de tiempo. No hablamos de una lesión muscular ni de falta de energía, sino de las **rozaduras**: esa molestia que todos hemos sufrido, y que debemos prevenir y cuidar adecuadamente. Bajo el lema **'Roce lo que roce'**, Anticongestiva Cusí, de STADA, presenta una serie de **guías visuales diseñadas**

para el deportista moderno, para ayudar a cuidar la piel del deportista.

*"Con **'Roce lo que roce'**, en STADA queremos impulsar el diálogo sobre la **salud de la piel en el deporte**, situándolo al mismo nivel de importancia que la hidratación o la nutrición como factor clave para los deportistas", señala Elena López, directora de marketing de STADA España.*



La
prevención
dermatológica
se suma a la
hidratación y la
nutrición como
tercer pilar del
"entrenamiento
inteligente"



Piel, hidratación y nutrición, los tres pilares del "entrenamiento inteligente"

A menudo nos preocupamos por las zapatillas con más amortiguación o el gel energético más avanzado, pero olvidamos que la piel es nuestra primera capa de protección. **Una rozadura no solo duele; inflama, genera heridas abiertas y puede obligar a un parón total de varios días, rompiendo el ritmo de preparación.**

"Queremos que el deportista deje de considerar las rozaduras como una consecuencia inevitable del ejercicio físico", ha señalado Elena López, directora de marketing de STADA España. "Con esta campaña, buscamos que el cuidado dermatológico se valore igual que la hidratación o la nutrición. Una piel protegida te ayuda a disfrutar más del deporte".

Ciencia aplicada al confort: Por qué el sudor no es tu mejor amigo

La aparición de una rozadura es la **"tormenta perfecta"** entre tres factores: **fricción, presión y humedad**. El sudor, aunque sea necesario para enfriar el cuerpo, reblandece la capa superficial de la piel tras horas de ejercicio físico, dejándola vulnerable.

Las **nuevas guías de la campaña** ayudan a identificar los puntos críticos según cada disciplina (desde el roce de los muslos en el running hasta el contacto con el sillín en el ciclismo) y proponen el uso de barreras físicas protectoras. La fórmula testada de Anticongestiva Cusi, de STADA, actúa como ese escudo invisible que reduce el impacto del roce continuo, permitiendo que la piel resista incluso en condiciones extremas de humedad o entrenamientos de larga duración.

ANTICONGESTIVA CUSÍ
(Pasta Lassar) Pasta cutánea
Óxido de zinc / Almidón de maíz

Anticongestiva Cusi es una crema dermatológica pensada para cuidar y reparar la piel cuando más lo necesita. Indicada para la protección y alivio temporal de afecciones irritativas leves de la piel como rozaduras, irritaciones y erosiones superficiales, en adultos y niños, su fórmula con óxido de zinc crea una barrera protectora que resguarda la piel de la humedad y de las agresiones externas. Debe utilizarse únicamente cuando ya existe el roce y si lo necesitas como uso preventivo. Tiene acción calmante y astringente y ayuda a restaurar el confort cutáneo.

En este QR tienes acceso directo:



Más información en la web: www.anticongestivacusi.es
Clínicamente testado como todos los medicamentos.
Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico.



HYROX

El nuevo reto de Joma



HYROX ha revolucionado el mundo del fitness competitivo. Este formato que combina una carrera de ocho kilómetros con estaciones de entrenamiento funcional de alta intensidad exige mucho más que estar en forma: se necesita fuerza, resistencia, velocidad y una preparación muy específica. Y un material que sea capaz de estar a la altura de tal nivel de exigencia.

Con esta filosofía, Joma ha dado un paso para convertirse en una de las marcas que mejor entiende las necesidades del deporte híbrido. Su apuesta es desarrollar productos específicos para una disciplina en pleno crecimiento, trabajando codo a codo con deportistas que compiten al máximo nivel para trasladar su experiencia al diseño del calzado y el equipamiento.

Una de esas referencias es Roberto Viciado, campeón mundial sub-24 y medallista de bronce en los HYROX World Championships. Su experiencia ha sido vital en el desarrollo de las nuevas zapatillas RH, pensadas para ofrecer el equilibrio que requiere la competición: amortiguación para

correr, estabilidad en los ejercicios de fuerza, tracción en los movimientos y una respuesta rápida en los cambios de ritmo. Un modelo diseñado para dar lo mejor de sí tanto en los kilómetros de carrera como en estaciones tan exigentes como los empujes y arrastres de trineo, los burpee broad jumps o los lunges con saco.

Sin embargo, el compromiso de Joma con el deporte híbrido no acaba en el desarrollo de producto. La marca impulsa también el desarrollo de estas disciplinas, participando en proyectos de gran proyección internacional. Destaca entre ellos su patrocinio oficial del primer Mundial de Hyatlón, competición que refleja la evolución de un deportista cada vez más completo, versátil y preparado para afrontar nuevos desafíos, organizado por la Federación Española de Triatlón (FETRI).

En un deporte que cada vez cuenta con más seguidores, la innovación, la investigación y el trabajo con deportistas de élite son los puntos que marcan el camino de Joma. Pues, cuando crece la exigencia, también debe crecer el material con que se compete.



SUPER ALIMENTOS

EL MEJOR COMBUSTIBLE PARA RENDIR MÁS



FOTOS: ISTOCKPHOTOS

Una ensalada que no es solo ligera: es metabólicamente inteligente. Combina antioxidantes, proteína completa y carbohidratos funcionales para rendimiento y longevidad.

¿Qué comemos hoy?

Ensalada mediterránea de rúcula, granada, frambuesas e higos para cumplir más de 100 años

Una receta mediterránea con alimentos de temporada que te ayuda a mantener la juventud porque reduce la inflamación por el efecto de la granada, el aceite AOVE y las frambuesas, juntos tienen un efecto antioxidante sinérgico. Mejora la microbiota intestinal por su alto contenido en fibra. Mantiene la salud cardiovascular por la combinación de grasas monoinsaturadas, potasio y nitratos vegetales. Y potencia la recuperación deportiva, por su aporte de 28 g proteína para ayudar en la reparación muscular tras el ejercicio.

¿QUÉ NECESITO?

Ingredientes para 1 persona

- Rúcula: 60 g
- Granada (granos): 80 g
- Higos frescos: 2 unidades (100 g aprox.)
- Frambuesas: 50 g
- Piñones: 15 g
- Boniato asado: 150 g
- Requesón o queso fresco tipo cottage: 120 g
- Aceite de oliva virgen extra: 10 g (1 cucharada)
- Mostaza casera: 10 g
- Limón, sal y pimienta al gusto

¿CÓMO SE HACE?

Asa el boniato en dados a 180 °C durante 25–30 minutos hasta que quede dorado. En un bol grande, coloca la rúcula como base y añade el resto de ingredientes. Mezcla el aceite de oliva con la mostaza, limón y una pizca de sal para crear la vinagreta. Añade el aliño justo antes de servir para mantener textura y frescura.

VALORES NUTRICIONALES

Una ración de 585 g te aporta:

(%CDR para una dieta adulta de 2500 kcal)

NUTRIENTE	CANTIDAD	% CDR
Energía	620 kcal	25 %
Hidratos de carbono	72 g	26 %
Fibra	14 g	56 %
Proteínas	28 g	56 %
Grasas totales	32 g	46 %
Grasas saludables	28 g	208 %
Grasas saturadas	4 g	43 %
Omega-3 (ALA vegetal)	~1.2 g	56 %
Vitamina C	70 mg	87 %
Betacarotenos	900 µg	112 %
Vitamina K	120 µg	160 %
Folatos	90 µg	22 %
Vitamina E	3.5 mg	29 %
Potasio	1200 mg	34 %
Magnesio	95 mg	25 %
Calcio	220 mg	22 %
Hierro	3.2 mg	23 %
Zinc	2.8 mg	28 %

GRANADA

El súperalimento de septiembre-octubre

Por YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

La granada (*Punica granatum*) proviene del árbol granado, de cultivo asociado a la cuenca mediterránea. Es una fruta especialmente interesante en nutrición de la longevidad por su alta concentración de polifenoles bioactivos, responsables de la mayoría de sus efectos cardioprotectores y antiinflamatorios. Para este especial longevidad, el alimento de temporada es la **granada**, uno de los llamados súperalimentos, con más respaldo en investigación sobre envejecimiento saludable por su contenido en **polifenoles** (punicalaginas, ácido elágico y ellagitanninos), **antioxidantes** (antocianinas del color rojo y quercetina) y

compuestos antiinflamatorios, que actúan sobre vías clave del envejecimiento inflamatorio, reduciendo mediadores como IL-6 y TNF- α , asociados al deterioro metabólico. Además, es una fruta muy beneficiosa para la microbiota intestinal, clave para la longevidad. Estudios recientes en *Nature Communications* y *Journal of Nutritional Biochemistry* sugieren que sus compuestos pueden influir en rutas relacionadas con el estrés oxidativo y la salud vascular, dos ejes clave del envejecimiento. Protege el endotelio, reduce inflamación y ayuda a "**envejecer por dentro más lento**".

La granada es una fruta típica de la alimentación mediterránea, de temporada de septiembre-octubre, muy asociada a la longevidad por su combinación de compuestos que actúan de forma sinérgica sobre inflamación, metabolismo y salud cardiovascular.

BENEFICIOS CLAVE PARA LONGEVIDAD

- Mejora la salud cardiovascular (flujo sanguíneo y presión arterial)
- Reduce marcadores de inflamación sistémica
- Apoya la salud intestinal (efecto prebiótico indirecto)
- Alto poder antioxidante frente al daño celular
- Potencial efecto neuroprotector en estudios experimentales

100 g de granada

(dieta 2500 kcal/día)

Energía
83 kcal
3% de la CDR

Fibra
4,0 g
13% de la CDR

Agua
77,9 g

Vitamina C
10 mg
13% de la CDR

Vitamina K
16,4 µg
22% de la CDR

Folatos
38 µg
19% de la CDR

Potasio
236 mg
12% de la CDR

Compuestos bioactivos destacados: punicalaginas, ácido elágico, ellagitanninos y antocianinas.



LO QUE DICE LA CIENCIA SOBRE LA GRANADA EN DEPORTISTAS

- > **1. Mejora la recuperación muscular.** Una revisión sistemática y metaanálisis en *Journal of Functional Foods* (2024) concluye que la granada puede reducir el estrés oxidativo, el daño muscular y mejorar la recuperación tras el ejercicio intenso, además de disminuir la percepción de dolor muscular. (Belyani et al., 2024, *J. Functional Foods*)
- > **2. Protege el sistema cardiovascular del deportista.** Un ensayo clínico en *Nutrition* (2016) observó que el consumo de zumo de granada durante 3 semanas redujo significativamente los marcadores de estrés oxidativo en sangre en atletas de resistencia, mejorando el equilibrio antioxidante. (Trombold et al., 2016, *Nutrition*)
- > **3. Puede mejorar el rendimiento en esfuerzos intensos.** Estudios con extracto de granada en ciclistas entrenados han mostrado mejoras en la eficiencia del uso de oxígeno y en la tolerancia al ejercicio de alta intensidad, especialmente en condiciones de fatiga o hipoxia. (Crum et al., 2017, *Journal of the International Society of Sports Nutrition*)
- > **4. Menor daño muscular tras el esfuerzo.** Una revisión en *Current Developments in Nutrition* (2025) sugiere que, aunque los resultados no son siempre consistentes, la granada podría reducir ciertos marcadores de daño muscular (como LDH) tras ejercicios intensos, con efectos más claros en recuperación aguda. (Belyani et al., 2025, *CDN*)

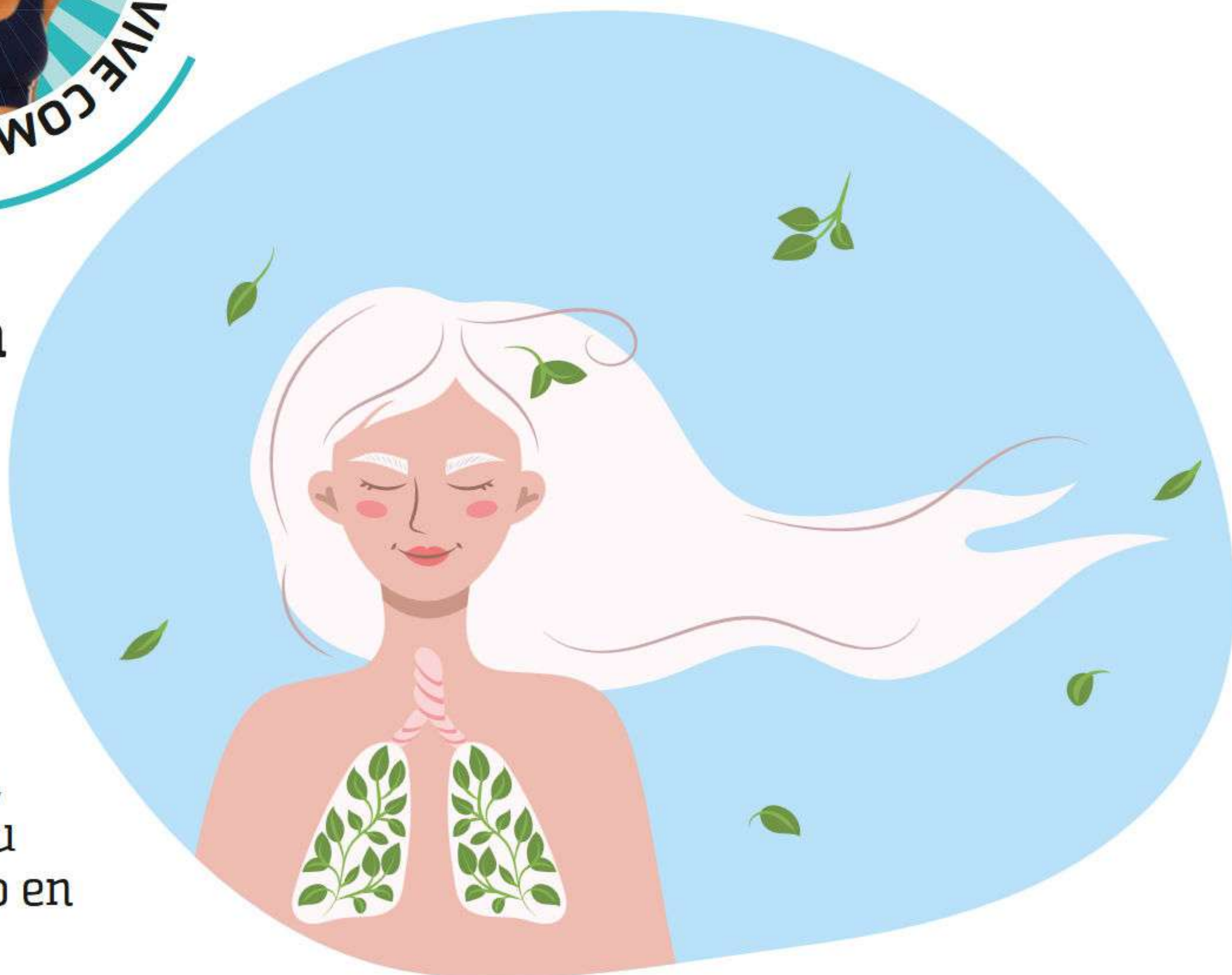




Por Olga Castañeda

Respira para vivir más (y mejor)

La ciencia confirma que la forma en la que respiras influye en tu rendimiento, tu recuperación, tu cerebro... e incluso en cómo envejeces.



Durante décadas el entrenamiento se ha centrado en músculos, corazón y metabolismo. Sin embargo, cada vez más investigaciones están dirigiendo la mirada hacia algo que hacemos unas 20.000 veces al día sin prestarle atención: **respirar**.

Los antiguos maestros del yoga hablaban del prana; la medicina tradicional china del qi. Aunque el lenguaje era distinto, ambos intuían una realidad que hoy comienza a explicar la fisiología: **la respiración no solo sirve para introducir oxígeno en el organismo**. Es uno de los pocos mecanismos capaces de **modificar voluntariamente el funcionamiento del sistema nervioso**.

@vive.tu.cuerpo www.vivetucuerpo.com

Fotos: @cronicasstudio / @jcdfotografia



Periodista especializada en salud y bienestar. Nutricionista. Profesora certificada de Yoga, Pilates y Meditación. Entrenadora integral. Desde hace casi 20 años mi vocación está entregada a la divulgación sobre bienestar integral y envejecimiento activo. Me siento afortunada de poder hacerlo desde distintos ámbitos: como profesora, en centros de entrenamiento, estudios de yoga, de pilates y empresas; y como periodista en Sport Life y YogaFit. Vive Tu Cuerpo es el canal por el que doy voz mediante distintas prácticas. Me encuentras en IG: @vive.tu.cuerpo, en www.vivetucuerpo.com y en mi canal de You Tube.

¿QUÉ HACE LA RESPIRACIÓN?

- Cada inspiración y cada espiración envían información al cerebro.
- Pueden acelerar el corazón o frenarlo.
- Activar el organismo o prepararlo para dormir.
- Incrementar el estado de alerta o reducir la ansiedad.
- Modificar la percepción del dolor, la concentración o el rendimiento físico.

"Respirar es el mando a distancia del sistema nervioso autónomo".

Y eso tiene enormes implicaciones para la longevidad.

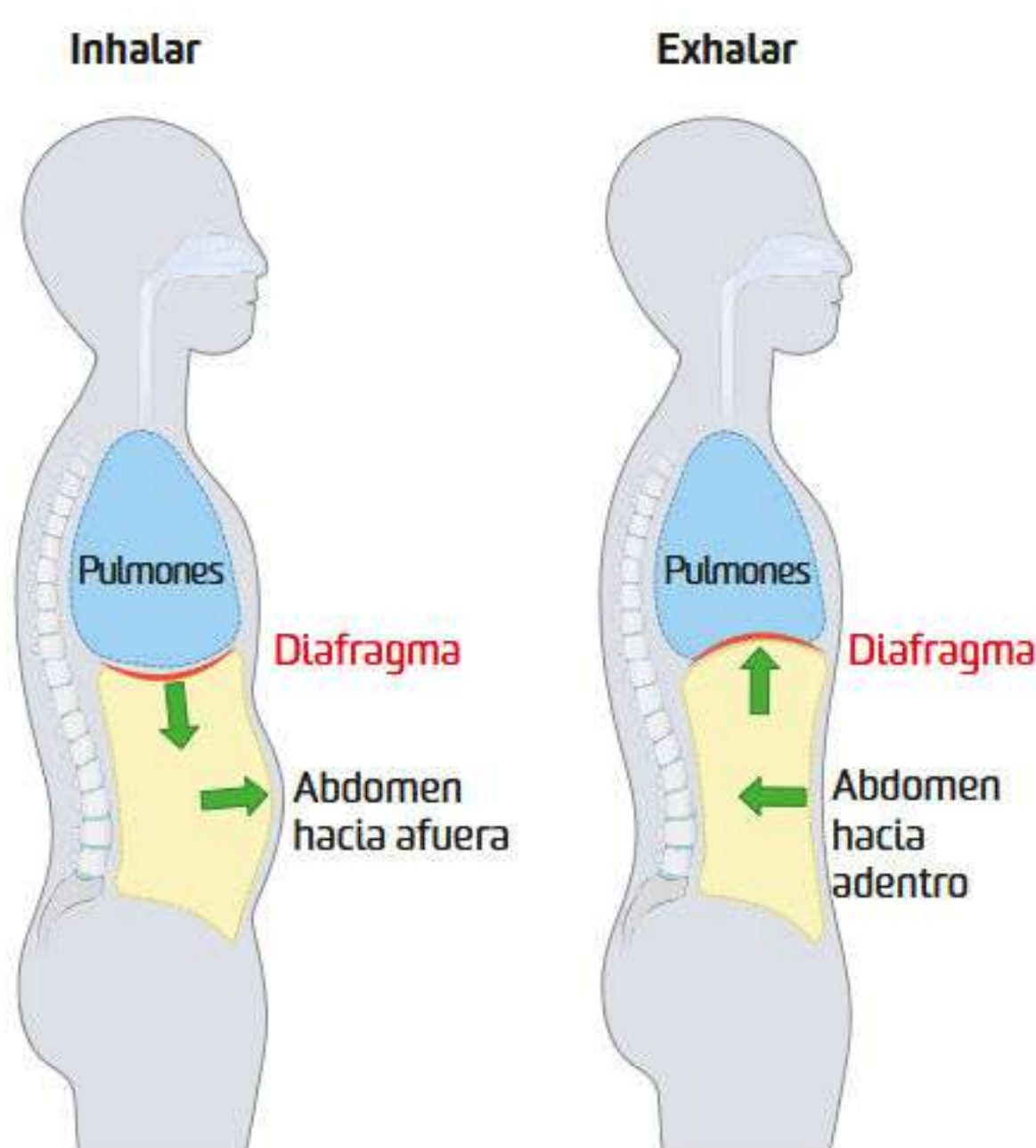
Hoy sabemos que uno de los grandes aceleradores del envejecimiento no es únicamente el paso del tiempo, sino la exposición continua al estrés fisiológico: inflamación crónica, exceso de cortisol, hipertensión, mala calidad del sueño, escasa recuperación y una activación permanente del sistema simpático.

La respiración puede actuar precisamente sobre todos esos mecanismos.

No es casualidad que muchas de las intervenciones más prometedoras para favorecer un envejecimiento saludable —meditación, yoga, ejercicio aeróbico, entrenamiento de la variabilidad de la frecuencia cardíaca o técnicas de relajación— tengan algo en común: modifican la forma de respirar.

EL MÚSCULO QUE MÁS TRABAJA... Y QUE MENOS ENTRENAMOS

El **diafragma** realiza alrededor de **25.000 contracciones diarias**. Consume entre un 5 y un 10% del oxígeno en reposo y puede llegar al 15% durante un ejercicio intenso. Cuando se fatiga, el cerebro prioriza enviar sangre hacia los músculos respiratorios reduciendo el aporte hacia las piernas. Es el llamado **metaborreflejo respiratorio**. Por eso entrenar la respiración también puede **mejorar el rendimiento**. Pero aún hay otro aspecto más importante. La mayoría **respiramos demasiado rápido**. Demasiado arriba. Y casi siempre por la boca.



¿ES TAN IMPORTANTE RESPIRAR POR LA NARIZ?

No hace falta correr un maratón respirando únicamente por la nariz. Pero sí convertir la respiración nasal en el patrón por defecto durante la mayor parte del día.

La respiración nasal:

- filtra el aire
- lo calienta
- lo humidifica
- aumenta la producción de óxido nítrico
- mejora la distribución del aire en los pulmones
- favorece una ventilación más lenta
- reduce la hiperventilación



EL DESCUBRIMIENTO MÁS ANTIGUO DEL FUTURO

Mucho antes de que existieran los pulsómetros, los análisis de lactato o la medición de la variabilidad cardíaca, diferentes culturas habían observado algo extraordinario: **la respiración podía cambiar el estado interno de una persona**.

Los yoguis de la India desarrollaron decenas de técnicas de *pranayama* para inducir calma, energía o concentración.

Los monjes budistas utilizaron la respiración para entrenar la atención.

Las artes marciales chinas incorporaron patrones respiratorios específicos para potenciar la estabilidad física y mental.

Incluso en tradiciones guerreras de Oriente la respiración formaba parte del entrenamiento para controlar el miedo y mejorar la toma de decisiones bajo presión.

Durante siglos estas prácticas fueron consideradas tradiciones espirituales o filosóficas.

Hoy la neurociencia y la fisiología empiezan a describir sus mecanismos.

Sabemos que determinados ritmos respiratorios modifican la actividad cerebral, la frecuencia cardíaca, la presión arterial, la

producción hormonal e incluso la percepción del esfuerzo.

La respiración no es únicamente una vía de entrada de oxígeno.

Es un interruptor biológico.

Y aprender a utilizarlo puede ser una de las habilidades más valiosas para cualquier deportista que aspire a rendir mejor y envejecer mejor.



EL MENÚ RESPIRATORIO

Ocho formas de respirar para ocho objetivos diferentes

Igual que elegimos una zapatilla según el terreno o un entrenamiento según el objetivo, también podemos elegir una respiración según la necesidad del momento.

La pregunta deja de ser:

"¿Cuál es la mejor técnica?"

Y pasa a ser:

"¿Qué necesito ahora?"

1/ NECESITO ACTIVARME

Respiración estimulante

- Inspiración rápida nasal
- Espiración rápida nasal
- Realizar durante 20-30 segundos.

Herencia ancestral: técnicas de activación del pranayama indio, como **Kapalabhati** (o "respiración de fuego")

Lo que dice la ciencia: aumenta temporalmente la activación simpática y el estado de alerta.

Cuándo usarla:

- antes de entrenar
- cuando aparece somnolencia y nos sentimos pesados
- antes de una sesión exigente



2/ NECESITO CALMAR LOS NERVIOS

Suspiro fisiológico

- Inhalar 3" - Retener 3" - Exhalar 6"
- Repetir 1-3 minutos.

Herencia ancestral: introduce la retención al inhalar, un mecanismo poderoso. No debe suponer un esfuerzo al realizarla.

Lo que dice la ciencia: es una de las formas más rápidas de reducir la ansiedad.

Cuándo usarla:

- minutos antes de competir
- en una salida
- antes de hablar en público



3/ NECESITO CONCENTRARME

Respiración cuadrada (Box Breathing)

- Inhalar 4" - Retener 4" - Exhalar 4" - Retener 4"

Herencia ancestral: ahora se introduce también la apnea al final de la exhalación, propio de prácticas contemplativas orientales.

Lo que dice la ciencia: mejora el control atencional y la regulación emocional.

Cuándo usarla:

- antes de competir
- antes de un movimiento técnico complejo
- durante momentos de presión



4/ NECESITO ENTRAR EN RITMO

Respiración sincronizada

- Coordinar respiración y movimiento.

Por ejemplo:

- 3 pasos inspirando - 2 pasos espirando.

Herencia ancestral: presente en corredores de larga distancia y caminantes desde hace siglos.

Lo que dice la ciencia: reduce la percepción subjetiva del esfuerzo.

Cuándo usarla:

- running
- ciclismo
- senderismo
- trail



5/ NECESITO RECUPERARME

Exhalación prolongada

- Inhalar 3-4" - Exhalar 6-8"

Herencia ancestral:

base de numerosas técnicas meditativas.

Lo que dice la ciencia:

incrementa la actividad parasimpática.

Cuándo usarla:

- entre series
- tras una competición
- después de entrenamientos intensos



6/ NECESITO DORMIR

Respiración 4-7-8

- Inhalar 4" - Retener 7" - Exhalar 8"
- Cinco minutos

Herencia ancestral: utilizada en múltiples escuelas de meditación.

Lo que dice la ciencia: favorece la disminución de la frecuencia cardíaca y prepara para el sueño.



8/ NECESITO UN ENVEJECIMIENTO DE CALIDAD

Respiración nasal consciente

- No es un ejercicio.
- Es un **hábito**.
- **Respirar por la nariz** durante el día, caminando, entrenando suave o descansando.

Herencia ancestral: todas las tradiciones respiratorias parten de la respiración nasal.

Lo que dice la ciencia: mejora la eficiencia ventilatoria, la regulación del CO₂ y la producción de óxido nítrico.

Cuándo usarla: **SIEMPRE**



7/ NECESITO CONTROLAR EL ESTRÉS CRÓNICO

Coherencia cardíaca

- Inhalar 5" - Exhalar 5"
- Durante 5 minutos

Herencia ancestral: probablemente la técnica que mejor representa el encuentro entre tradición y ciencia.

Lo que dice la ciencia: optimiza la variabilidad cardíaca y mejora la regulación autonómica.

Cuándo usarla:

- diariamente
- épocas de estrés
- recuperación de lesiones



La verdadera técnica de longevidad

Después de miles de años y cientos de estudios, la conclusión quizá sea más sencilla de lo que parece: **No existe una respiración mágica.**

Existe una capacidad extraordinaria: utilizar conscientemente la respiración para adaptar nuestro organismo a lo que necesitamos en cada momento.

- Activarnos cuando toca rendir.
- Calmarnos cuando nos toca recuperar.
- Dormir cuando toca descansar.
- Mantener un sistema nervioso flexible capaz de cambiar de marcha cuando la vida lo exige.

Porque tal vez la longevidad no consiste únicamente en sumar años. Consiste en conservar durante más tiempo la capacidad de adaptarnos.

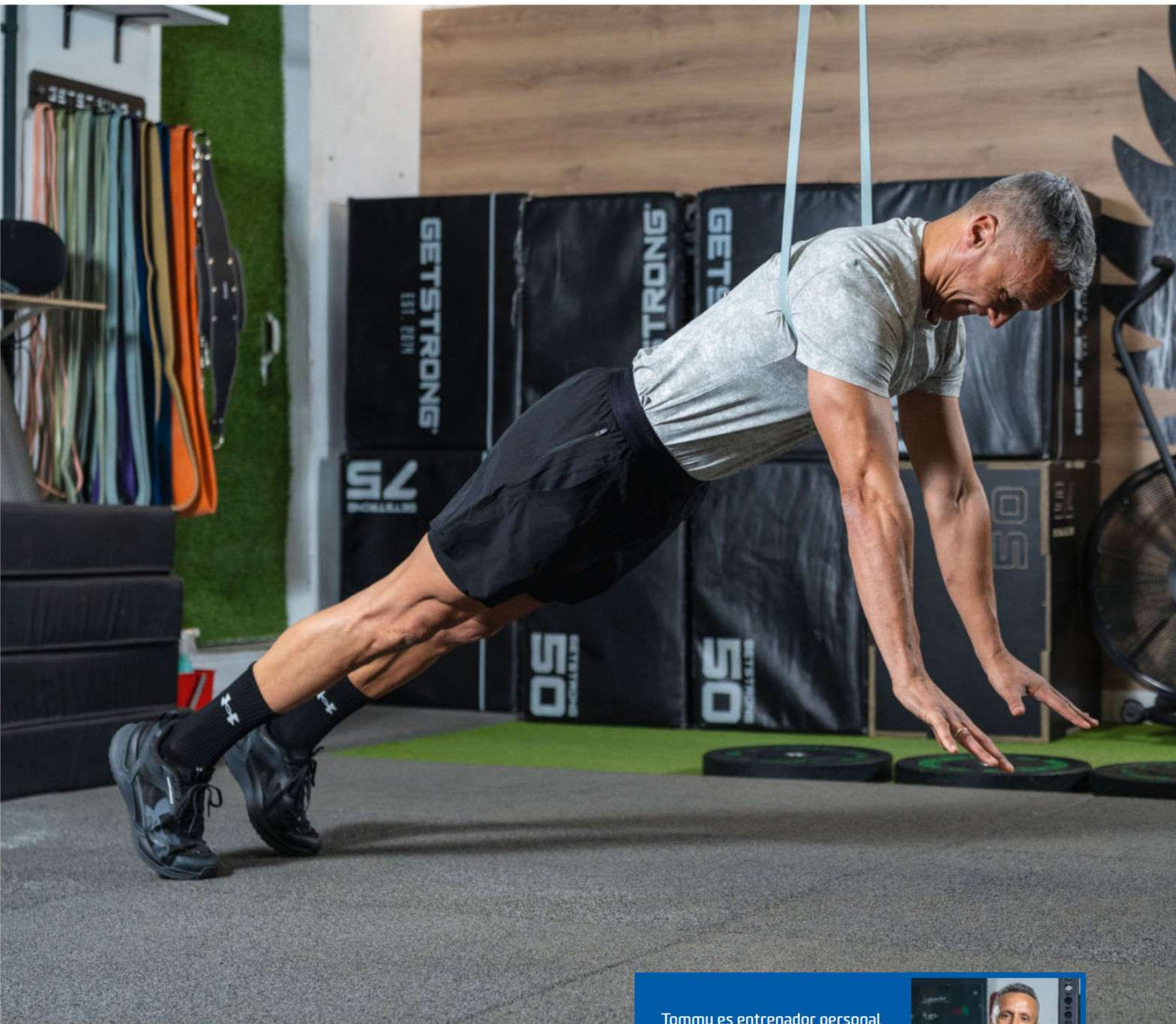
Pocas herramientas entrenan esa adaptación de una forma tan simple, gratuita y poderosa como la respiración.

Mercedes Carrasco Moles (Vitoria, 22/12/1939)

Mercedes a sus casi 87 años es una mujer muy activa que practica tres días a la semana entrenamiento de fuerza y camina a diario durante una hora. Conocer a Mercedes ha sido un gran regalo de la vida, ya que me ayuda a recordar que el cuerpo tiene 'carrete' mucho más allá de lo que ponga en nuestro DNI. Mercedes es un ejemplo de envejecimiento activo y aunque hay días en los que se siente más cansada, obviamente, ha aprendido a darle a su cuerpo lo que necesita a cada momento. Un verdadero lujo contar con ella para este número especial longevidad ¡Gracias Mercedes!



SÉ ATLETA DX VIDA ***(MI APOORTE A TU LONGEVIDAD)***



Es leer la palabra *Atleta* y ya crees que esto no es para ti. Obvio, piensas que el término es propio sólo de atletas profesionales o de esas personas “*deportistas-de-toda-la-vida*”, con una agilidad abrumadora. Y, claro, a ti te cuesta horrores la coordinación caminar y masticar chicle a la vez. Además, tu perro lleva 5 años esperando que le vuelvas a lanzar la pelotita.

Tommy es entrenador personal y entrenador online, piensa cosas de fitness que escribe en un papel y ayuda a gente increíble a ser increíblemente fuerte.

@tommytraining
www.tommytraining.com





BEBE TU AGÜITA

El mito histórico de la "fuente de la juventud" habla de una leyenda histórica empeñada en encontrar la fuente dorada que supondría la eterna juventud para las personas que tuvieran la suerte de encontrarla.

Esa fuente existe, esa agua existe. No vas a ser inmortal (esto es único de Lobezero), pero vas a sentirte joven, ágil, ligero/a.

Escucha, el "atleticismo" viene en muchos formatos, no dejes que se te vaya la cabecita hacia Usain Bolt, el trapecista del Circo del Sol o Tommy moviéndose como Jacki Chan. La condición atlética viene en muchas maneras y en muchas edades.

Vas a tener que empezar a recuperar un porcentaje mínimo de aquello para lo que fuiste diseñado como ser humano. Igual tienes que empezar a beber de tu propia y única fuente. Esa que, poco a poco, va a empezar a recuperar el mejor billete de tu vida. El de ser un atleta de por vida.

FRENA LA CAÍDA... ACELERANDO EL RITMO

Poco podrás oponerte a la idea de que tiene mucho sentido que debemos centrarnos en trabajar aquellas cosas que antes se van perdiendo con el paso de los años. Porque, en realidad...

*Uno no deja de hacer cosas porque se hace viejo.
Uno se hace viejo porque deja de hacer cosas.*

Esas "cosas" que se dejan de hacer son las responsables de la peor caída de tu existencia. Y no estoy hablando de la caída de tus inversiones en bolsa (suerte con eso), hablo de la caída en picado de tu energía, de tu movilidad, de tu manera de moverte, de tu vida (mucho suerte con esto).

Esa caída tiene un recorrido conocido y se agrava muchísimo con el paso de los años, salvo que trates de repararla.

Repasemos qué es lo que antes perderás, a medida que cumples años:

- Masa muscular (especialmente fibras rápidas)
- Potencia (en fin, si pierdes fibras rápidas...)
- Capacidad cardiovascular (VO2max – consumo máximo de Oxígeno)
- Movilidad articular.
- Tu gusto por el reggaetón.
- Tu paciencia cuando alguien se salta el carril en plena rotonda.

SÉ ATLETA. SE APRENDE (Y ¡SÍ!, ESTÁS A TIEMPO)

Repito de nuevo (porque es sumamente importante): Estás pensando que tu padre, que tiene 48, barriga y nunca ha hecho ejercicio, no merece la etiqueta "atleta" bajo ningún concepto. No imagines a tu padre con una malla apretada corriendo los 100 m lisos (perdóname por esta figuración que va a quedar en tu cabeza mucho tiempo); en lugar de eso, trata de entender que hay una manera para cada uno/a de comenzar a recuperar el mínimo porcentaje necesario para su propia definición de atleta.

A continuación, voy a decirte en cuál de todas esas cosas debes centrarte.Cuál de esas capacidades que vamos perdiendo es la que, para mí, debe primar por encima de todas.

SI NO LA USAS, LA PIERDES

¿Qué es lo que antes pierde una persona que se va haciendo mayor?

La capacidad para moverse... ¡rápido!

Es obvio que perder masa muscular es la base culpable, pero perder las fibras rápidas es el verdugo definitivo.

La ciencia es bien clara en esto, **la potencia es la fuente de la juventud**. Especialmente la fuerza y potencia de los cuádriceps son predictores de vivir más y mejor, o de no hacerlo. ¿Por qué lo cuádriceps? Bueno tiene sentido que los estudios se hayan realizado en el grupo muscular más grande del cuerpo.

El trabajo de potencia y explosividad previene que las fibras rápidas se conviertan en fibras lentas, algo que ocurre naturalmente con la edad. Además, incrementa la eficiencia neurológica (previniendo la degradación cerebral) y mejora la sensibilidad a la insulina.

TU "MENÚ ENTRENABLE"

Haz cosas rápidas, potentes, dentro de tu menú posible en el momento en el que te encuentras. Decide aquello que se adapta a ti, que te encuentra a ti justo dónde estás. Olvidate de saltar como un loco si nunca lo has hecho, o tienes rodillas frágiles, o tu sobrepeso es un impedimento. En lugar de eso, encuentra acciones "*algo más rápidas*" dentro de tus posibilidades, dentro de tu *menú entrenable*. (*Nota: obviamente esto es muchísimo más viable y seguro si tienes un entrenador profesional).

CONTRASTES. POTENCIA PARA LA POBLACIÓN GENERAL

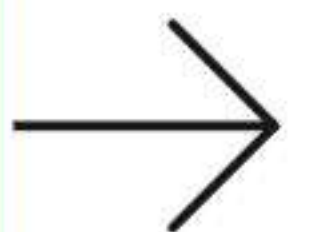
El desarrollo de la potencia no es (no debe ser) exclusivo para deportistas.

El método contrastes con "potenciación post-activación" es usado por deportistas en fases de pico, con diferencias específicas obvias. Pero la población general puede (y bajo mi opinión debe) realizar estos contrastes con las especificaciones necesarias, por supuesto.

La población general (tú y yo) nos vamos a beneficiar de trabajar grandes levantamientos seguidos de pliometría.

¡Hey! es más que obvio, depende de cual es tu estado actual, tu entrenador deberá adaptar al máximo el contraste para que puedas ejecutarlo con garantías.

Aquí te dejo mis contrastes favoritos para una persona que lleva algún tiempo entrenando. Pero, repito, todos tenemos una manera de empezar.





CONTRASTE TREN INFERIOR SQUAT + SALTOS BOX

En primer lugar, haces un **squat al box**. Puedes usar cualquier categoría de squat que mejor se adapte a ti (front squat, squat con barra de seguridad, goblet squat). Te sientas en el cajón pero sin perder la alerta del core, es decir no desconectes la presión intra-abdominal en ningún momento. La idea principal de sentarse (en lugar de bajar y subir rápido) es la de cortar el ciclo estiramiento-acortamiento y enriquecer la fase concéntrica del movimiento (la que va hacia arriba, tras sentarte). Haz 5-6 repeticiones con la máxima capacidad de contracción rápida.

Al acabar, esperas unos 20" y ejecutas tus **saltos al box**.

Puedes usar cualquier salto que se adapte mejor a tus circunstancias. A mí me gusta especialmente esta variante en la que comienzas el impulso desde sentado, obligando a cuádriceps y glúteos a explosionar desde la parte estirada de inicio.

Mantén las repeticiones en 4-5.

Trabaja 3 series, con amplio descanso entre ellas (2-3 minutos).



CONTRASTE TREN SUPERIOR DOMINADA + BALL SLAM

¿Puedes hacer dominadas o **pull ups**? Pues haz 5-6, con técnica estricta y máxima aceleración.

¿No puedes hacerlas? Usa otro agarre diferente que sea más fácil, chin ups (palmas hacia la cara) o neutras (palmas mirándose entre sí). O puedes usar alguna máquina que te asista el movimiento, incluso dominadas rack en las que apoyas las piernas en un banco.

Tras las dominadas (o cualquiera de las variantes que hayas elegido), agarra un balón pesado y lánzalo contra el suelo fuertemente. Trata de utilizar un balón slam, de esos que no rebota y se queda ¡chof! o esos otros que rebotan mínimamente en el suelo. Si usas un balón medicinal normal, cuidado con el rebote.

Elévalo por encima de la cabeza y lánzalo contra el suelo lo más fuerte y rápido que puedas. Mantén el abdomen en tensión-alerta y lanza desde arriba, no lles la cabeza hacia el suelo.

Haz 5 repeticiones.

3 series con descansos de 2-3 minutos entre ellas.





CONTRASTE TREN INFERIOR

ZANCADA CONCÉNTRICA + SALTOS SPLIT ASISTIDOS

El ejercicio principal aquí será **Zancada "CONCÉNTRICA"**. Te lo explico.

La idea es partir desde la imagen inicial que ves. No es una zancada atrás, se trata de que, desde la posición de partida de zancada isométrica hagas una subida explosiva hasta terminar en la posición de pie. Esto permite al glúteo y cuádriceps iniciar el movimiento desde la posición de contracción alargada y hacia la de acortamiento.

Haz 5 repeticiones con cada pierna.

Tras este ejercicio, esperas unos 20" y pasas a realizar Saltos Split asistidos con una banda elástica para reducir el impacto. Ancla la banda en una posición alta, por encima de la cabeza. Sujeta la banda como ves en la foto y realiza saltos desde la posición de Split o tijera (una posición que asemeja la del ejercicio principal). Realiza 5 saltos en cada posición. 3 series son ideales.

(Nota: la banda elástica ayuda a reducir impactos en la fase de gravedad, a la vez que ayuda y acompaña el movimiento en la fase contra la misma. Si estás preparado/a o eres experto/a puedes optar por hacerlo sin la asistencia de la banda. No obstante, yo recomiendo su uso, pues permite a la población general acercarse al atletismo sin los impactos nocivos que pudieran ocurrir).



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



CONTRASTE TREN SUPERIOR

PRESS BANCO + PLYO PUSHUPS ASISTIDAS

En este contraste empiezas trabajando un press pesado con barra. Como siempre, puedes optar por otro tipo de press que se adapte a ti, pero la idea es que sea un esfuerzo pesado para que el contraste sea correcto. Haz un press con barra en un esfuerzo sub-máximo y que llegue a 5 repeticiones.



Al acabar (ten preparada una banda elástica colgada verticalmente) espera unos 20 segundos y coloca la banda rodeando tu pecho y justo debajo de tus axilas. Colócate en el suelo en la posición de pushups, flexiona tus brazos e impulsa energicamente hacia arriba hasta que tu cuerpo y manos se despeguen del suelo. Al caer repite el movimiento de manera seguida y constante. Haz 5 repeticiones.

Descansa 3 minutos y haz 2 series más.



CONTRASTE TREN INFERIOR

ZANCADA ATRÁS + DROPS DESDE BANCO

Este es último de los contrastes que te ofrezco hoy. Recuerda que hay muchas más posibilidades, pero estos son los que yo he elegido.

El primer ejercicio es una zancada atrás con dos kettlebells o mancuernas pesadas. Haces zancadas siempre con el mismo pie (y no alternando).

Mantén las repeticiones en 6-8, recuerda que debe ser un peso "pesado".

Al acabar una pierna, subes al banco. Desde ahí vas a dejar caer tu cuerpo y aterrizar en posición Split (similar a la posición de zancada). Haces lo que llamamos un drop (dejarse caer) y decelerar, frenar bruscamente la caída, hasta quedar quieto totalmente en posición de Split.

Es una maniobra que requiere de control corporal total a la hora de la frenada final. Construir "frenos" a través de la fuerza excéntrica permite al cuerpo manejar velocidades altas, haciéndote más explosivo y resiliente.

Haz 4-5 caídas en la misma posición en la que hiciste la zancada pesada.

Luego, tras descansar ampliamente, cambia la dirección de tu cuerpo y trabaja el lado contrario.

Aquí 2 series son suficientes.



→ MENSAJE FINAL:

A título personal, a medida que cumpla años he ido cambiando mi focalización hacia el entrenamiento pro-longevidad. Esto significa, sencillamente, mantener o mejorar mi nivel de fitness y funcionalidad a medida que pasan los años.

La capacidad de resistencia, expresada en VO2max (consumo máximo de oxígeno) es el parámetro que mejor predice la esperanza de vida. PERO, de todas las capacidades descritas en este artículo, el paso del tiempo tiene más impacto sobre la potencia, velocidad y agilidad, que sobre la resistencia.

Introduce movimientos atléticos en tus sesiones, o dedica 1-2 sesiones de la semana enteramente a esa condición. No sólo te vas a mover mejor, sino que estarás comprando boletos para no tener que moverte despacito incluso a los 90. Este es mi mensaje para ti.

NOTA FINAL

¡FELIZ Nº 300 SPORTLIFE!

A ver...es que siendo el número 300 y hablando de potencia y agilidad, pues me ponen a huevo la obviedad espartana.

Hace 300 números, 3 "espartanos madrileños" comenzaron a poner letras y fotos en unas páginas coloridas que hablan de ejercicio, salud y longevidad. 300 revistas publicadas, con los vaivenes del tobogán de la vida, pero siempre con una firma final en modo sonrisa.

El mensaje de Sport Life es el más potente de cualquier publicación existente: hacer-nos la vida mejor. Felicidades a Sport Life y a sus 3 guerreros. Anoche, curiosamente, soñé con ellos y aquí les plasmo la visión nocturna que tuve. Hasta la vista longevos y longevas del mundo.

Tommy Álvarez.





CURSA DE LES EMPRESES

 quirónprevención

JUNTOS HASTA LA META

CORRE . CONECTA . DIVIÉRTETE

ÚNETE AL EVENTO DEPORTIVO MÁS SALUDABLE DEL AÑO: DEPORTE Y EQUIPO

**DOMINGO 13
DE DICIEMBRE
2026**

Distancias

10K

5K



Imagen
modificada
con IA

INSCRIPCIONES EN: www.cursaempresas.com



Ajuntament de L'Hospitalet



Fira Barcelona

 quirónprevención

PILATES: LA HERRAMIENTA

Una rutina de 7 ejercicios para hacer cada día y llegar en forma a los 100 años

Por Eva Espuelas Esparza

Entre todos los diferentes métodos de entrenamiento actuales, el Pilates se posiciona como uno de los mejores para abordar el envejecimiento de forma integral. Sus beneficios son muy amplios y conocidos, pero destaca especialmente por su capacidad para contrarrestar el deterioro muscular y postural, la pérdida de densidad ósea y la rigidez, cuidando de una manera muy eficiente nuestro sistema musculoesquelético. Por otro lado, va más allá del plano físico: gracias a uno de sus principios fundamentales, la concentración, la práctica regular de Pilates ayuda a ralentizar el deterioro cognitivo.

Eva Espuelas es embajadora de la revista Sport Life. Directora y profesora del centro E-PILATES de Navarra, formadora del método Pilates (tanto en Mat como en Studio), avalada por más de 50 años de experiencia en el sector. Es la diseñadora de la innovadora máquina de Pilates ONNE by Eva Espuelas. Asesora y evaluadora en procedimientos de acreditación de competencias para la obtención de certificados profesionales dentro de la familia de Actividades Físico-Deportivas.



BENEFICIOS CONTRA EL ENVEJECIMIENTO

DESARROLLO DE LA FUERZA CENTRAL: A través del trabajo profundo y constante del core.
FRENO CONTRA LA OSTEOPOROSIS: El trabajo de fuerza con resistencia ayuda a prevenir y mitigar la pérdida de masa ósea.

MANTENIMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD ARTICULAR: Combate la rigidez y favorece un rango de movimiento saludable.

ESTIMULACIÓN MOTRIZ Y NEURONAL: El enfoque en el movimiento consciente ayuda a mantener vivas las conexiones neuronales. Esto preserva la coordinación y el equilibrio, factores fundamentales para la prevención de caídas.

RUTINA DE PILATES: 7 EJERCICIOS FUNDAMENTALES

1. PUENTE SOBRE HOMBROS (SHOULDER BRIDGE)

- **Objetivo:** Trabajo de glúteos y movilidad de la columna vertebral.
- **Ejecución:** Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas, los talones alineados con los isquiones y los brazos en "V" a los lados. Exhala al subir articulando vértebra por vértebra. Inhala arriba y, al exhalar, baja controlando y articulando la espalda de nuevo hasta la posición inicial.
- **Repeticiones:** 2 series de 6 repeticiones.



Tumbados en posición de inicio



Elevación de pelvis

2. EL CIEN (THE HUNDRED)

- **Objetivo:** Activa la circulación sanguínea y calienta la musculatura profunda.
- **Ejecución:** Tumbados boca arriba, con las piernas rectas en diagonal (la altura se coloca en función del nivel de cada persona; se puede adaptar e incluso apoyar una pierna en el suelo) y los brazos extendidos también en diagonal. Elevamos la cabeza (se puede adaptar colocando un apoyo bajo ella) y realizamos un bombeo con los brazos, inhalando en 5 tiempos y exhalando en 5 tiempos, hasta completar 100 (o menos, en función del nivel).
- **Repeticiones:** 1 vez el bloque entero (se puede empezar con 50 e ir incrementando progresivamente hasta llegar a 100).



Posición de inicio



Posición "El Cien"

3. ESTIRAMIENTO DE UNA PIERNA (SINGLE LEG STRETCH)

- **Objetivo:** Fortalecimiento del core, estabilización de la pelvis y coordinación.
- **Ejecución:** Tumbado boca arriba, eleva la cabeza (se puede utilizar un apoyo en caso de necesidad) y los hombros. Coloca las manos en los laterales de una rodilla, abrazándola sin comprimir, y estira la otra pierna a 45°. Cambia de pierna de manera fluida y manteniendo el ritmo. Exhala durante dos de los cambios e inhala en los dos siguientes, repitiendo esta pauta respiratoria de forma simultánea.
- **Repeticiones:** De 2 a 4 bloques de 10 cambios cada uno.



Posición de inicio



Posición de estiramiento alterno

PERFECTA PARA LA LONGEVIDAD

4. LA SIERRA (THE SAW)

- **Objetivo:** Movilizar la columna en elongación con rotación, estirando a su vez los músculos isquiotibiales.
- **Ejecución:** Sentados en la colchoneta buscando la elongación de la espalda (en caso de necesidad, se puede colocar un pequeño elevador bajo los glúteos). Piernas extendidas con una separación algo mayor que la anchura de la cintura pélvica y los brazos abiertos en cruz. Inhalamos al rotar el torso hacia la derecha y exhalamos inclinándonos hacia esa pierna, llevando la mano izquierda hacia el dedo meñique del pie derecho. Volvemos al centro y repetimos el movimiento hacia el lado contrario.
- **Repeticiones:** 8 repeticiones en total, alternando los lados.



Posición inicial



Posición de rotación y flexión

5. NATACIÓN (SWIMMING)

- **Objetivo:** Trabajo de integración total del cuerpo (espalda, core, piernas y brazos). Además, estimula las conexiones neuronales mediante el movimiento cruzado de las extremidades.
- **Ejecución:** En decúbito prono (boca abajo), con los brazos estirados al frente y las piernas alargadas. Despegamos ligeramente el pecho, los brazos y las piernas de la colchoneta. Elevamos el brazo derecho y la pierna izquierda de forma alterna, simulando un chapoteo en el agua. Es importante prestar atención a mantener el cuello alargado. La respiración debe ser fluida, constante y suave: inhalamos durante 5 movimientos y exhalamos en los 5 siguientes.
- **Repeticiones:** 2 bloques de 10 movimientos completos. En el primer bloque empezaremos elevando el brazo derecho y la pierna izquierda; en el segundo, comenzaremos con el brazo izquierdo y la pierna derecha.



Posición de inicio (elevación preliminar)



Posición del ejercicio en movimiento

6. EXTENSIÓN DE COLUMNA (SWAN DIVE)

- **Objetivo:** Articular la espalda en extensión, localizar dicho movimiento (siempre adaptado a las posibilidades de cada persona) y activar la zona escapular. Es un ejercicio ideal para contrarrestar la postura encorvada.
- **Ejecución:** En decúbito prono (boca abajo), con los brazos doblados y las palmas apoyadas en el suelo a la altura de los hombros. Piernas paralelas, frente apoyada y zona cervical relajada en posición neutra. Conectamos el pubis contra el suelo. Inhalamos mientras elevamos el pecho de forma suave, alargando la coronilla y manteniendo los hombros lejos de las orejas. Estiraremos los brazos en función de nuestras posibilidades. Exhalamos al descender suavemente.
- **Repeticiones:** De 6 a 8 repeticiones.



Posición de inicio



Posición en extensión

7. EL GATO (CAT-COW)

- **Objetivo:** Ejercicio perfecto para terminar un entrenamiento. Moviliza y descomprime las vértebras, reduciendo la rigidez lumbar, dorsal y cervical.
- **Ejecución:** Partiendo de la posición de cuadrupedia, exhala al redondear la espalda hacia el techo, buscando con la mirada el ombligo que cada vez se esconde más. Inhala al volver a la posición de inicio, extendiendo ligeramente la espalda y prestando especial atención a mantener una buena colocación del cuello.
- **Repeticiones:** De 6 a 8 veces.



Posición de cuadrupedia (inicio/extensión)



Posición de gato (espalda redondeada)

RECOMENDACIÓN:
Realiza estos
ejercicios al menos 3
días a la semana

LONGEVIDAD: VERDADES Y MENTIRAS DE UNA VIDA MÁS SANA

Todos queremos llegar a los 100 años, pero no de cualquier manera...

Por Raúl Notario
Fotógrafo: César Lloreda



Soy el director de Deportes, Fisioterapia y Actividad Física de la Universidad Alfonso X el Sabio, graduado en CAFYD y Máster en Actividad Física y Salud. Soy el autor de "Entrenamiento Mediterráneo" un libro en el que he querido plasmar mis conocimientos y experiencia como entrenador.

Llegar al **número 300** de una revista como la nuestra no es fácil, al igual que tener una vida sana y equilibrada tampoco lo es, pero... quizás por eso ambos conceptos llevan intercalándose en los artículos de esta revista durante los últimos 30 años. Es curioso como en un mundo en el que todo cambia rápido, que una revista en papel se mantenga como una de las publicaciones más conocidas y referentes del deporte, la salud y el estilo de vida activo en España. Quizás se deba a lo bonito de pasar páginas con ese olor tan característico de la imprenta, ver imágenes realizadas por grandes profesionales y poder leer historias que siguen conectando con las personas, más allá de lo digital. Quizás esta historia de Sport Life sea un paralelismo con la longevidad humana. **No se trata solo de durar más, sino de hacerlo mejor.** Al igual que nosotros hemos llegado al número 300, no por casualidad, una persona tampoco construye una vida larga y saludable por azar. Lo hace a través de hábitos, decisiones, constancia y capacidad de adaptación. Hablar de longevidad, por tanto, no es hablar únicamente de cumplir años. Es hablar de cómo queremos llegar a cada etapa de la vida: con **autonomía, fuerza, claridad mental, ilusión y ganas de seguir participando activamente** en lo que nos importa. Los grandes pilares de una vida más larga y mejor. Uno de los principales hábitos de vida que debemos incluir en nuestras rutinas es el **movimiento**. El cuerpo humano está diseñado para moverse. Caminar, subir escaleras, agacharse, cargar peso, empujar, tirar, levantarse del suelo, jugar, entrenar. El sedentarismo no solo afecta al peso corporal, también impacta en la salud metabólica, cardiovascular, muscular, cerebral y emocional. Por eso, antes de hablar de entrenamientos complejos, deberíamos

preguntarnos algo importante: **¿cuánto me nuevo cada día?**

El segundo gran pilar es la **fuerza**. A partir de cierta edad, si no hacemos nada para evitarlo, no solo perdemos masa muscular, también perdemos fuerza y capacidad funcional. Ese proceso, cuando avanza, se conoce como sarcopenia y hoy la ciencia lo relaciona especialmente con la pérdida de fuerza, la disminución de la cantidad o calidad muscular y, en fases más avanzadas, con un peor rendimiento físico. Por eso el músculo no es solo estética, es salud, protección articular, independencia, prevención de caídas y reserva funcional para el futuro. La evidencia científica nos dice que el entrenamiento de fuerza mejora la función física, ayuda a conservar músculo y se asocia con una mejor salud a largo plazo. Entrenar fuerza, por tanto, es una necesidad para cualquier persona que quiera vivir más, pero sobre todo vivir mejor. El tercer pilar es la **alimentación**. No se trata de contar calorías de forma obsesiva, sino de construir una forma de comer que nos ayude a tener energía, controlar la inflamación, mantener una buena composición corporal y cuidar nuestra salud digestiva y hormonal. Comer bien no significa comer perfecto. Significa priorizar alimentos reales, proteína suficiente, vegetales, grasas de calidad, buena hidratación y una relación tranquila con la comida. El cuarto pilar es el **descanso**. Dormir no es perder el tiempo. Es reparar, regular, ordenar y recuperar. Muchas veces intentamos compensar con café, suplementos o fuerza de voluntad lo que en realidad requiere sueño de calidad. Sin descanso, el cuerpo no se adapta bien al entrenamiento, el hambre se desregula, el estrés aumenta y la salud se deteriora. El quinto pilar es la **gestión del estrés**, los vínculos y el propósito. No podemos eliminar todos los problemas ni vivir al margen de



las exigencias del día a día, pero sí podemos mejorar nuestra respuesta ante ellos. Respirar mejor, hacer pausas, entrenar, caminar al aire libre, pasar tiempo con personas que nos hacen bien y encontrar momentos de desconexión, son estrategias sencillas que tienen un impacto enorme. Pero vivir más y mejor no depende solo de reducir el estrés, sino también de tener una dirección. Tener proyectos, vínculos, ilusiones y motivos por los que cuidarnos nos mantiene activos, conectados y presentes. La longevidad también tiene que ver con saber para qué queremos llegar bien al futuro.

EL ERROR: ESPERAR AL MOMENTO PERFECTO

Mucha gente no empieza porque cree que necesita una hora libre, un gimnasio, una dieta perfecta, una rutina ideal o una motivación constante. Pero la salud no se construye desde la perfección, sino desde la repetición. El mejor hábito no es el más espectacular, es el que puedes realizar y sostener en el tiempo. Podemos caminar diez minutos más. Podemos acostarnos un poco antes. Podemos hacer dos ejercicios de fuerza en casa. Podemos comer más proteína en el desayuno. Podemos respirar tres minutos antes de dormir. Podemos dejar el móvil fuera de la habitación. Podemos levantarnos de la silla cada hora. Podemos volver a entrenar, aunque sea poco. Se trata de unir acciones que aporten valor a nuestro día a día, aunque parezcan cosas sin importancia no lo son, todo lo positivo suma.

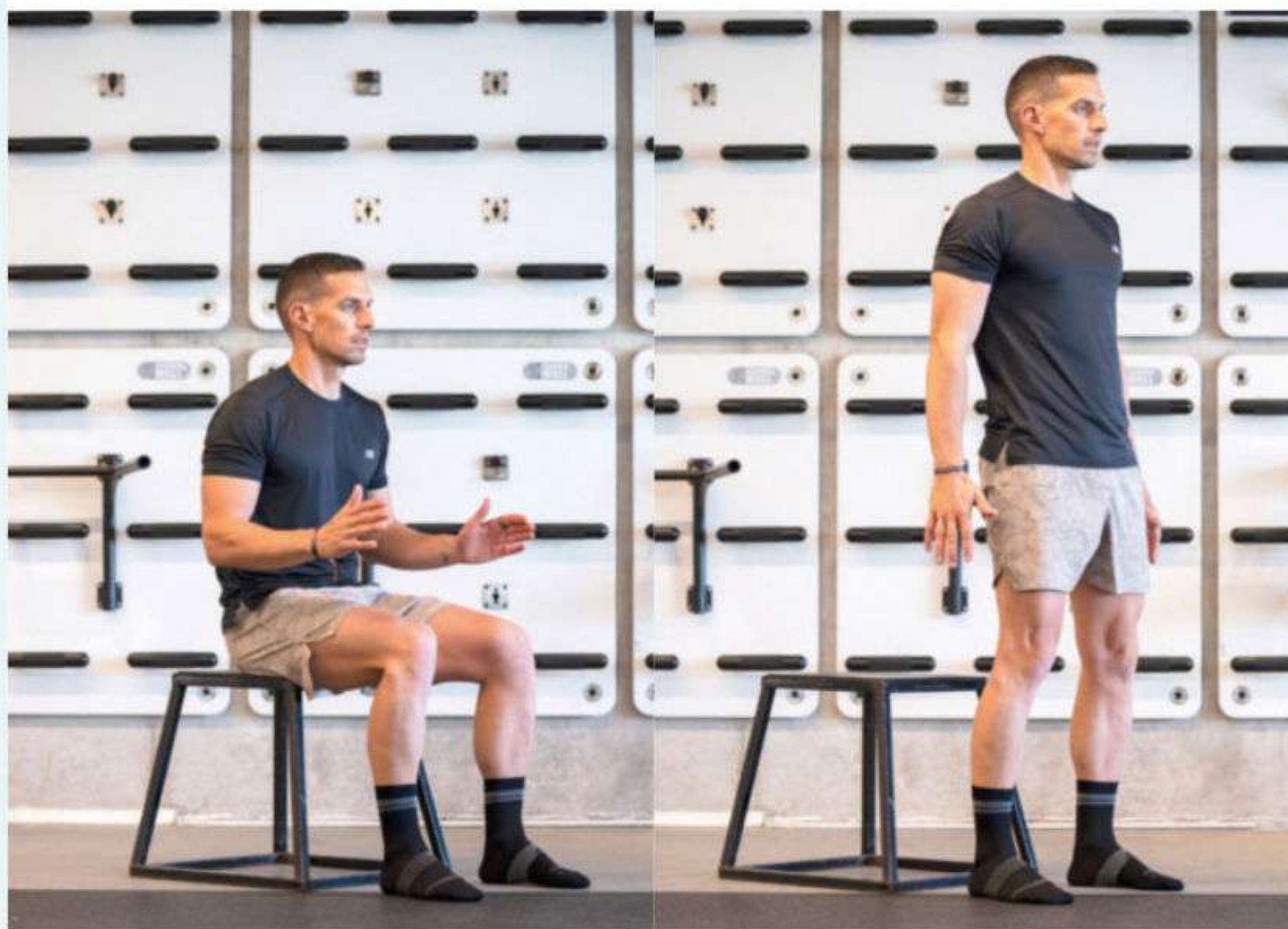
CONSEJOS SENCILLOS PARA EMPEZAR HOY

- Muévete todos los días, aunque no entrenes. Caminar sigue siendo una de las herramientas más potentes y accesibles para mejorar la salud.
- Entrena fuerza dos o tres veces por semana. No hace falta complicarse: sentadillas, empujes, tracciones, peso muerto, zancadas, planchas y ejercicios con el propio cuerpo ya son un gran inicio.
- Prioriza la proteína en tus comidas principales. El músculo necesita estímulo, pero también necesita materia prima.
- Cuida el sueño como cuidas el entrenamiento, dormir y descansar es más importante que entrenar.
- Busca luz natural por la mañana y reduce pantallas por la noche. Tu cuerpo funciona con ritmos, no solo con horarios.
- No conviertas la salud en una cárcel. El objetivo no es vivir con miedo, sino vivir con más libertad.

ENTRENAMIENTO "300": CINCO MINUTOS PARA ACTIVAR TU LONGEVIDAD

En homenaje a este número 300, propongo un entrenamiento de 300 segundos. Solo cinco minutos. Sin material, sin excusas. Adaptable a cualquier persona. La idea no es agotarte, sino activar el cuerpo, estimular la musculatura y recordarte que siempre se puede hacer algo.

Haz cada ejercicio durante 40 segundos y descansa 20 segundos antes de pasar al siguiente.



1

→ SENTADILLA A SILLA

Siéntate y levántate de una silla de forma controlada. Mantén el pecho abierto, apoya bien los pies y evita dejarte caer.

Nivel fácil: usa las manos para ayudarte.

Nivel avanzado: haz la sentadilla de la misma manera pero levantándote tan solo con una pierna y a la máxima velocidad de ascenso que puedas.

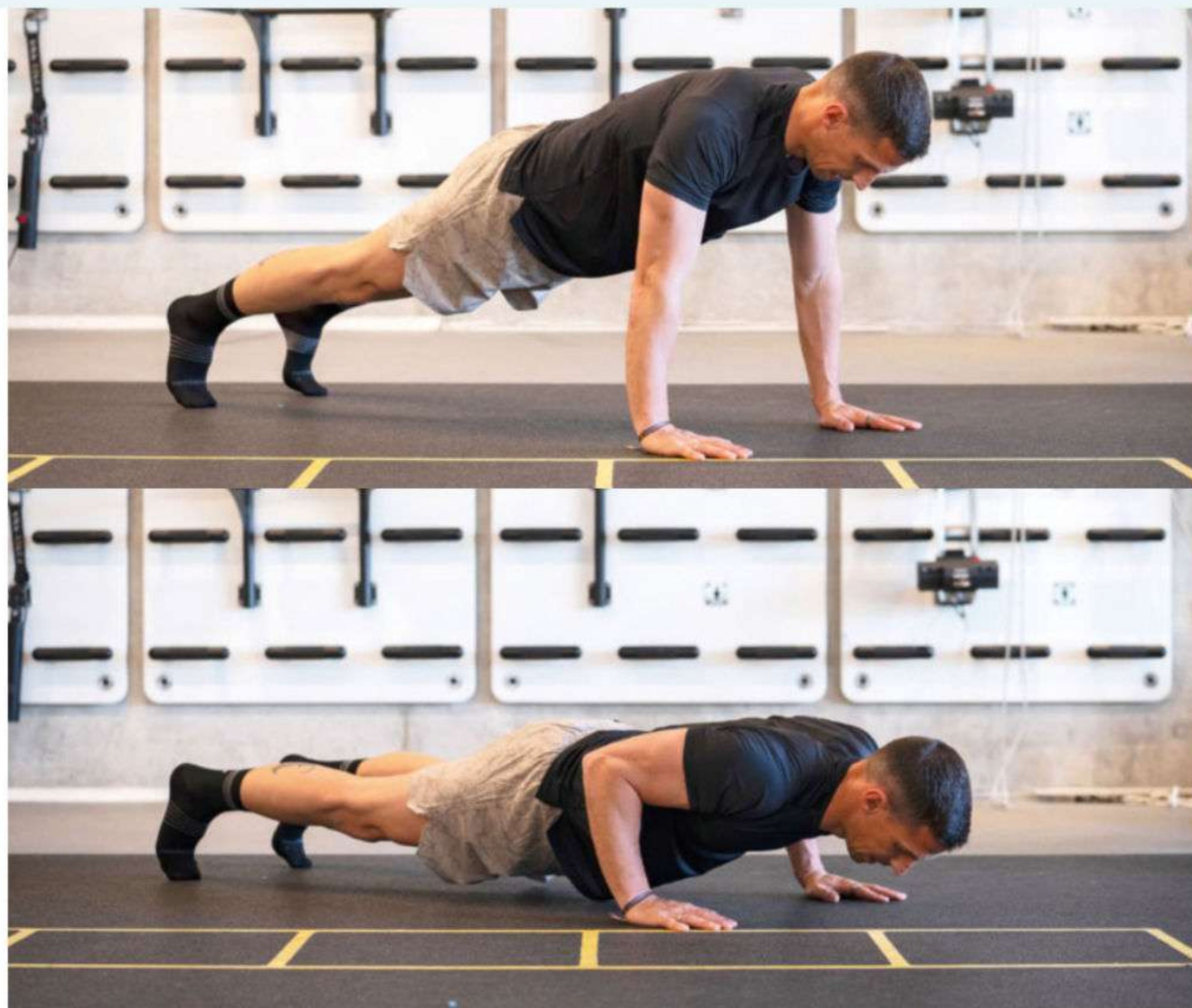
2

→ FLEXIONES

Coloca las manos en el suelo, a una separación ligeramente superior a la del ancho de tus hombros. Mantén la espalda recta y el core activado. Recuerda que los codos se mueven junto al cuerpo y no hacia afuera.

Nivel fácil: apoyando las manos en una superficie elevada.

Nivel avanzado: suelo.



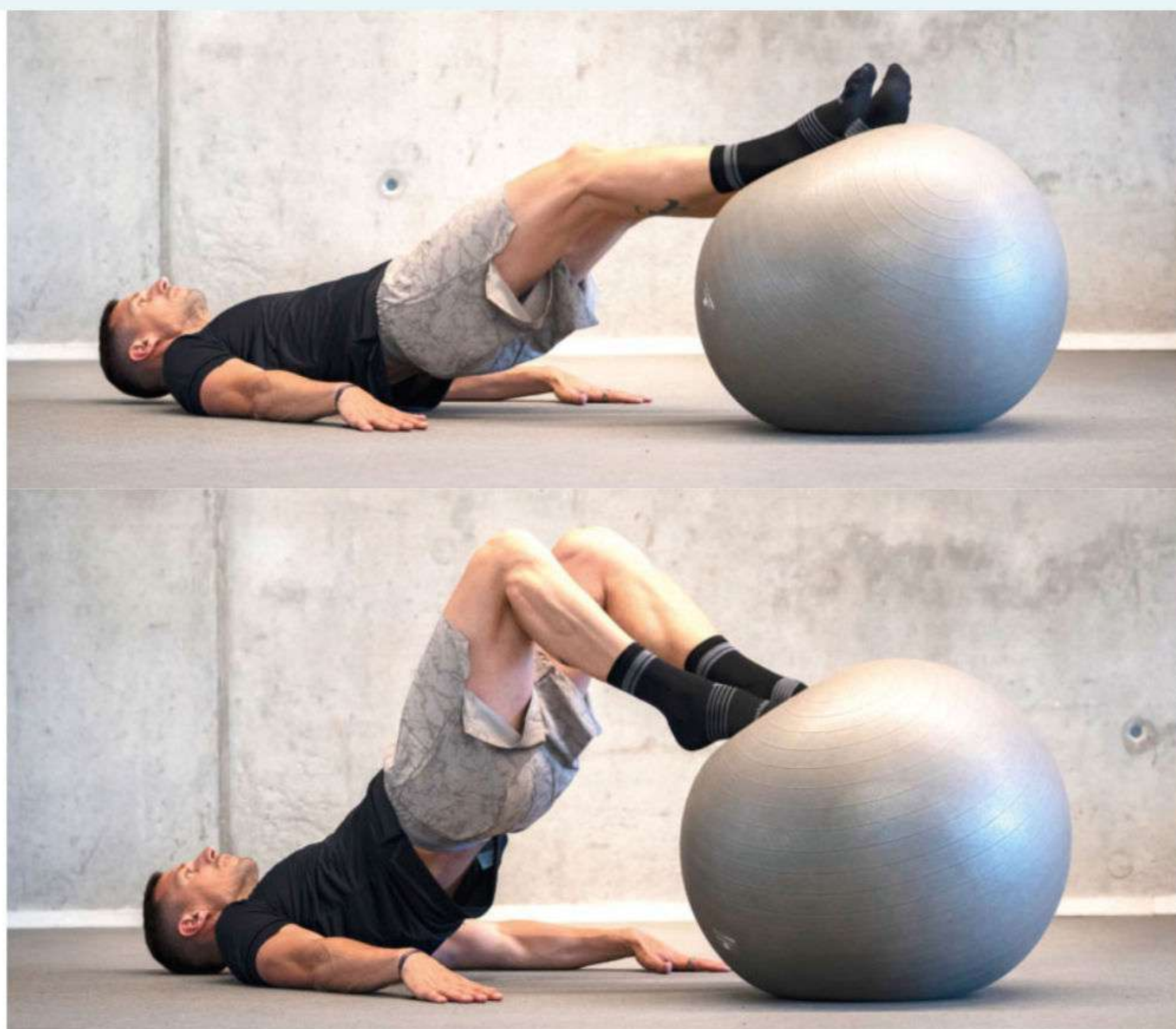
3

→ ELEVACIÓN DE CADERA SOBRE FITBALL

Este ejercicio es sensacional para trabajar toda la musculatura de la parte posterior de la pierna, glúteos y región lumbar. Además, al hacerlo con el fitball implicamos equilibrio dinámico y propiocepción, algo muy interesante.

Nivel fácil: apoya los pies sobre el suelo

Nivel avanzado: apoya los pies en el fitball



4 → BISAGRA DE RODILLAS CON APOYO

Observa que el gesto consiste en mantener el abdomen activo, sin hundir la zona lumbar, durante la parte de máxima flexión de la rodilla (la más complicada)

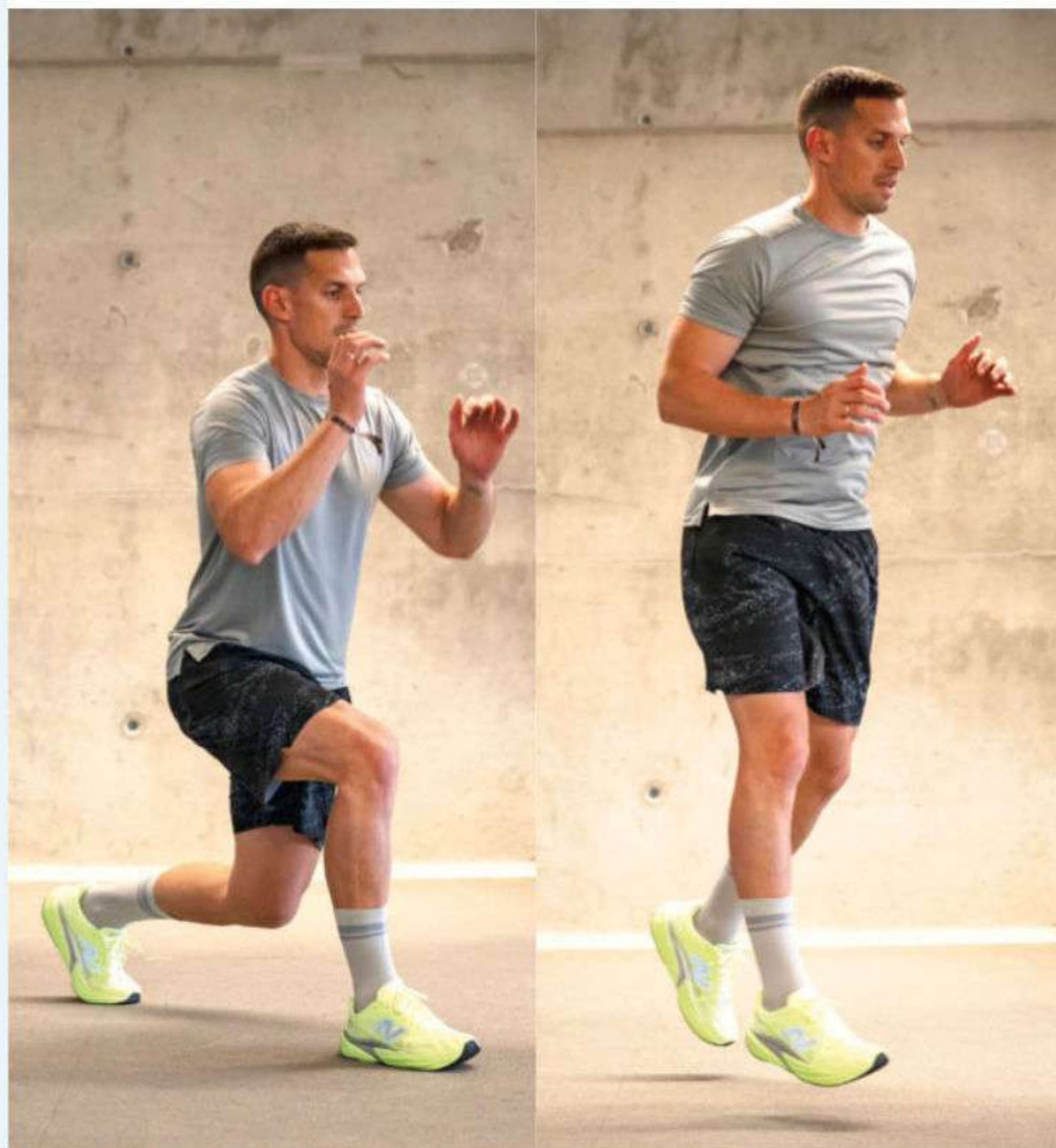
Nivel fácil: semiflexión de rodilla con cadera atrás

Nivel avanzado: flexión de rodilla a 90° y cadera en línea con el cuerpo.



→ ZANCADAS EN SALTO

Termina elevando pulsaciones. Puedes hacer los saltos más o menos profundos pero, te aseguro que esto va a elevar la intensidad de todo el entrenamiento para que acabes con una sensación de satisfacción y trabajo bien hecho. Vigila los apoyos e intenta que la rodilla y la puntera vayan en la misma dirección.



Son solo cinco minutos, 300 segundos que nos recuerdan que a veces, menos es más y que, como siempre digo, muchos pocos hacen una gran diferencia. Recuerda, como dice nuestro lema en Sport Llife: "La vida es el mejor deporte".

Agradecimientos: Agradecemos a la Rafa Nadal Academy que nos haya cedido sus fantásticas instalaciones para llevar a cabo las fotografías de este artículo.

CORRER SIN FECHA DE CADUCIDAD

¿Quién dijo que correr era sólo para jóvenes?

Por Jéssica Bonet

Fotos Jordi López



Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, Ph. D. en Biomedicina, especializada en entrenamiento de la mujer corredora y fundadora del club de corredores Run4you de Barcelona. Es corredora desde los 7 años y ha completado las Six Majors entre otras maratones y medias maratones.

Web: jesbonet.com, Instagram: @jesbonet_run4you, Youtube: @JesBonet



Hasta cuándo podré correr? Es, posiblemente, una pregunta bastante repetida entre corredores y corredoras máster.

Suele aparecer después de una lesión o cuando empezamos a notar que mantener los ritmos ya no resulta tan fácil como antes. La realidad es que, probablemente, no dejaremos de correr porque envejecemos si no que envejeceremos antes si dejamos de movernos. Así que lo que realmente nos debemos preguntar es: **¿qué podemos hacer hoy para poder seguir corriendo dentro de diez, veinte o treinta años?** Llegará un momento en que correr no solo lo podremos entender como una manera de mejorar el rendimiento o con el foco competición, sino como una inversión de salud a largo plazo.

Para mí, el verdadero éxito es llegar a la edad que sea pudiendo hacer lo que nos gusta y conservando la independencia, la capacidad funcional y la calidad de vida. Queremos caminar sin dificultad, subir unas escaleras sin ahogarnos, jugar con nuestros nietos, viajar sin limitaciones... o seguir disfrutando de una salida de 10 km un domingo por la mañana. Y, en ese sentido, **pocas actividades ofrecen tantos beneficios como correr.**

VIVIR MÁS... O VIVIR MEJOR

Cada vez vivimos más años, sin embargo, eso no significa que los vivamos mejor. La esperanza de vida ha aumentado, pero paralelamente también lo han hecho el sedentarismo y otros hábitos de vida poco saludables. Como consecuencia, ha aumentado la incidencia de enfermedades crónicas asociadas al envejecimiento y a la inactividad física, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes tipo 2 o la osteoporosis, haciendo que muchas personas pasen la última década de su vida con limitaciones funcionales y, por lo tanto, con una peor calidad de vida. Por este motivo, en los últimos años se está hablando más del concepto **healthspan**, es decir, años vividos con buena salud.

El objetivo ya no es únicamente añadir años a la vida, sino que estos años sean con **la mejor calidad posible** y en esto, la evidencia científica muestra que **la práctica regular de ejercicio físico es uno de los factores que más influye** sobre este concepto. Y, dentro de todas las modalidades de ejercicio, correr ocupa un lugar privilegiado por ser accesible, económico y extraordinariamente eficaz. Una de las revisiones científicas más completas hasta la fecha (Lee et al., 2017), nos dice que los corredores presentan entre un **25 y un 40 % menos riesgo de mortalidad prematura** y viven, de media, aproximadamente tres años más que las personas que no corren.

Con un apunte muy importante de los autores, que estimaron que **por cada hora dedicada a correr se obtienen aproximadamente 7**



horas adicionales de esperanza de vida.

Evidentemente, no significa que correr nos haga inmortales ni que esto se cumpla a rajatabla, es una estimación matemática, pero creo que podemos decir que mantener una buena condición física impacta directamente sobre la salud a largo plazo.

Además, la revisión sacó a la luz algo muy interesante: **no hace falta correr muchísimo para obtener beneficios.** En personas sedentarias, correr entre 5 y 10 minutos diarios ya se asocia con una reducción significativa del riesgo cardiovascular y de la mortalidad total. Así que lo que cabe destacar es que la constancia es mucho más importante que sumar cada día más volumen de entrenamiento.

LA EDAD NO ES EL ENEMIGO

A partir de los 40 años muchos corredores empiezan a asumir que rendir menos forma parte del proceso natural del envejecimiento, y en parte es cierto. El organismo cambia, pero hay que tener en cuenta la diferencia entre nuestra edad cronológica y la biológica. La edad cronológica es la que aparece en nuestro DNI y la biológica nos indica cómo funcionan realmente nuestros órganos, músculos, huesos o sistema cardiovascular. Imagínate a dos personas nacidas el mismo año que presentan diferencias enormes en su capacidad física. Mientras una mantiene una excelente condición cardiovascular y una musculatura funcional, otra puede haber perdido gran parte de su fuerza, presentar hipertensión, diabetes y una marcada limitación para realizar actividades cotidianas.

Misma edad, pero no el mismo organismo.

En un estudio realizado con más de 4400 personas, se observó que los **corredores**, tenían teló-

meros significativamente más largos que las personas sedentarias.

Los telómeros son las estructuras situadas en los extremos de los cromosomas y se consideran uno de los marcadores del envejecimiento celular más importantes (Blackmon et al., 2023). Esto muestra una **asociación entre correr con regularidad y un envejecimiento más saludable.** No podemos detener el paso del tiempo, pero sí podemos influir en cómo este afecta en nuestro organismo.

QUÉ CAMBIA REALMENTE DESPUÉS DE LOS 40

A partir de la cuarta década comienzan a producirse cambios fisiológicos progresivos:

- Disminuye el consumo máximo de oxígeno (VO₂máx)
- Se pierde masa muscular, más si no se realiza entrenamiento de fuerza
- Disminuye el número y tamaño de las fibras musculares rápidas
- Disminuye la capacidad de los tendones de almacenar y devolver la energía.
- Aumenta el tiempo necesario para recuperarse de esfuerzos intensos
- La densidad mineral ósea comienza a descender, especialmente en mujeres tras la menopausia

Todos estos cambios son reales, pero la buena noticia es que con un entrenamiento adecuado se pueden ralentizar. Por ejemplo, **el descenso del VO₂máx es mucho menor en personas que continúan entrenando durante décadas que en individuos sedentarios.** De la misma forma, la pérdida de masa muscular asociada a la edad puede reducirse considerablemente mediante entrenamiento de fuerza y una adecuada ingesta proteica.



CORRER: MUCHO MÁS QUE SALUD CARDIOVASCULAR

Correr no solo protege el corazón, también mejora la sensibilidad a la insulina, reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y síndrome metabólico, favorece la salud ósea y parece ejercer un efecto protector frente a algunas enfermedades crónicas. Cuando el entrenamiento está bien planificado y la carga es adecuada, sus beneficios alcanzan prácticamente a todos los sistemas de nuestro organismo.

¿Y LAS RODILLAS?

Probablemente **uno de los mitos más extendidos sea que correr “daña las rodillas”**.

La ciencia actualmente no confirma que correr produzca daño en las rodillas, de hecho, tenemos evidencias opuestas, los corredores recreativos presentan menor prevalencia de artrosis de rodilla que las personas sedentarias (Geli et al., 2017).

Es decir que cuando la carga está bien dosificada, el cartilago también se adapta al movimiento. Y el problema suele ser cómo corremos, cuánto corremos y si nuestro cuerpo está preparado para soportar esa carga. Y de aquí que sea fundamental que el trabajo de fuerza forme parte del entrenamiento del running.

LA FUERZA, ENTRENAMIENTO OBLIGADO Y OLVIDADO EN EL ATLETA MÁSTER

A partir de los 40 años comenzamos a perder fibras musculares tipo II —las fibras rápidas—, **disminuye la velocidad de contracción y empeora la coordinación neuromuscular**. Como consecuencia, el tiempo de contacto con el suelo durante la carrera aumenta y la capacidad de impulsarnos disminuye. Esto tiene un impacto directo en la economía de carrera. Es decir, puede ser que dos corredores con un mismo VO_{2max} corran a ritmos diferentes. ¿Por qué? Porque uno gasta

menos energía para mantener el mismo ritmo. La economía de carrera depende de varios factores, pero 3 de ellos están relacionados directamente con el envejecimiento:

- La fuerza muscular
- La rigidez funcional del sistema músculo-tendón
- La coordinación neuromuscular

Cuando estas capacidades disminuyen, aumenta el tiempo de contacto con el suelo y se pierde parte del efecto “muelle” que caracteriza a una zancada eficiente. Y por eso, la ciencia nos dice que el entrenamiento de fuerza mejora de forma consistente la economía de carrera y el rendimiento en corredores de medio y largo fondo (Blagrove et al., 2018).

UNO DE LOS ERRORES MÁS COMUNES

Existe una tendencia bastante frecuente a medida que cumplimos años: reducir o incluso eliminar las sesiones de entrenamiento intenso y dejar de hacer fuerza por miedo a lesionarnos, sustituyéndolas por rodajes largos y cómodos. Sin embargo, suele ser justo lo contrario de lo que necesita nuestro organismo. La **fuerza** y la **intensidad** son, precisamente, los estímulos que más nos ayudarán a preservar la **masa muscular** y la **potencia**. Eso sí, no se trata de entrenar como cuando teníamos 20 años, sino de adaptar las cargas a nuestro momento vital y, sobre todo, a nuestra capacidad de recuperación.

¿CÓMO DEBERÍA ENTRENAR UN CORREDOR MÁSTER?

No existe una receta universal, **la mejor planificación es la individualizada**, pero sí que podemos dar algunos básicos que están respaldados por la evidencia científica.

El entrenamiento de fuerza debe ser una prioridad. Dos sesiones semanales son suficientes para obtener beneficios importantes.

MUJER CORREDORA: UN MOMENTO CLAVE PARA SEGUIR GANANDO SALUD

La mujer corredora merece un apartado especial, ya que en la transición hacia la menopausia habrá una disminución progresiva de estrógenos que provocará una aceleración de la pérdida de masa muscular y de la densidad mineral ósea, modificar la síntesis de colágeno y puede alterar las propiedades mecánicas del tendón.

La evidencia actual sitúa el entrenamiento de fuerza como uno de los pilares fundamentales durante la perimenopausia y la menopausia. Además de preservar la masa muscular, contribuye a mantener la salud ósea, mejora la economía de carrera y reduce el riesgo de lesiones. Y será muy importante acompañarlo de una buena nutrición.

Prioriza patrones de movimiento, ejercicios multiarticulares y de triple extensión:

- Sentadilla
- Peso muerto
- Zancadas
- Step-up
- Hip thrust
- Trabajo específico de gemelos y sóleo

La **carga** debe ser suficiente para **estimular la fuerza máxima**, siempre adaptada a la experiencia y al historial de lesiones del corredor. Y añadir un pequeño estímulo semanal de pliometría también será fundamental:

- Cuestas cortas de 8-10 segundos
- Saltos de baja amplitud

- Multisaltos sencillos
- Aceleraciones progresivas

El objetivo es recordarle al sistema nervioso que sigue siendo capaz de producir fuerza rápidamente.

Mantén algo de intensidad, uno de los errores más frecuentes es convertir todos los entrenamientos en rodajes cómodos. Incluye una sesión semanal de entrenamiento cercana al umbral por ejemplo con intervalos o fartlek.

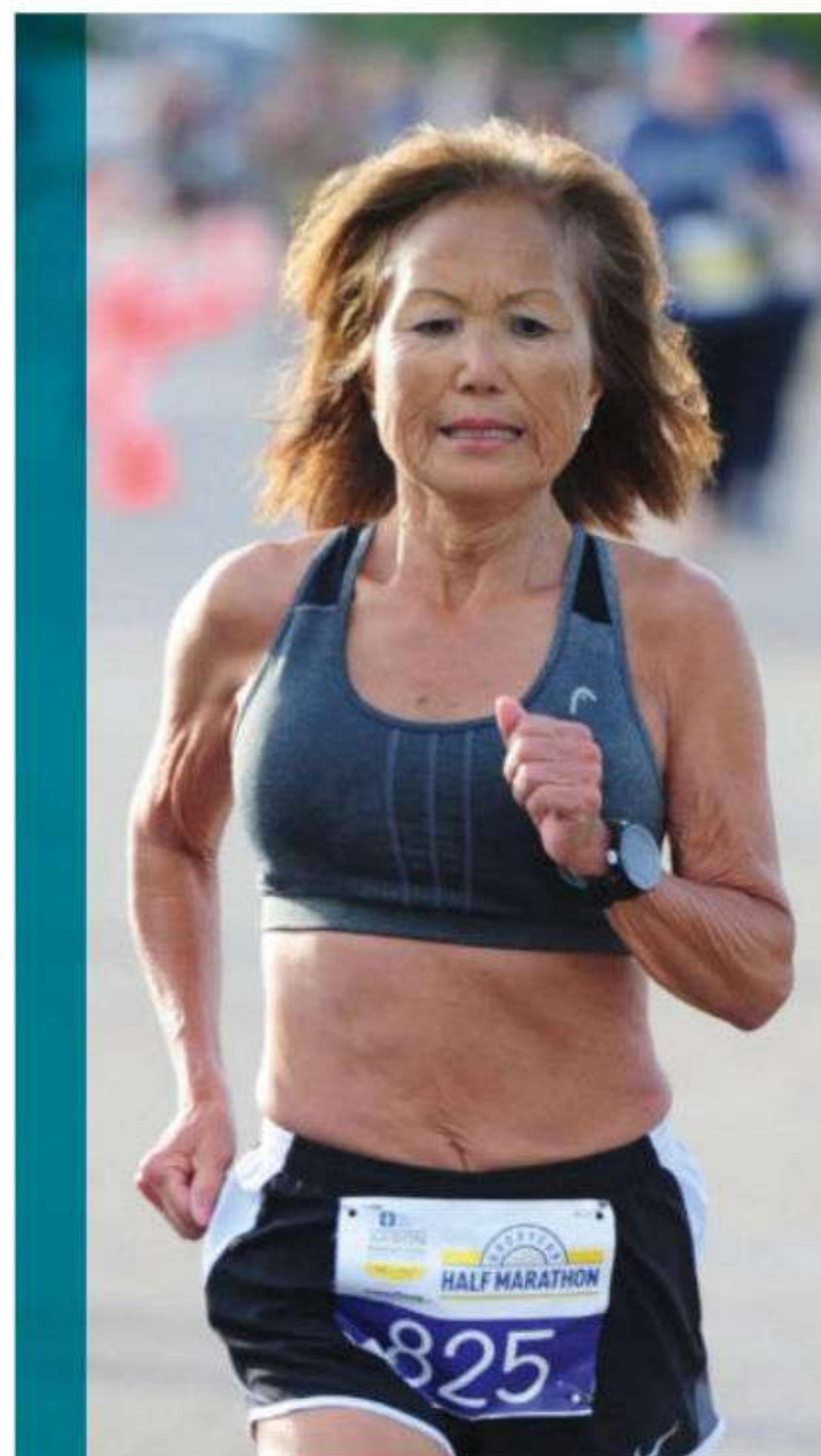
Recuperar es el gran entrenamiento invisible. Necesitamos: dormir bien, planificar semanas de descarga y respetar los tiempos de recuperación será cada vez más importante cuando vayas sumando números a tu marcador.

TIP DE ENTRENADORA: CADA ENTRENAMIENTO ES UNA INVERSIÓN EN TU FUTURO

No quería terminar este artículo sin hablar de la **reserva fisiológica**, una especie de plan de pensiones biológico. Durante los años en los que entrenamos vamos haciendo pequeños ingresos que no vamos a tocar. Cada sesión de entrenamiento nos ayuda a aumentar nuestra capacidad para afrontar el paso del tiempo, recuperarnos de una lesión o responder mejor ante una enfermedad.

Cuanto mayor sea esa reserva, mayor será nuestra capacidad para seguir moviéndonos con autonomía, recuperarnos mejor y continuar disfrutando de aquello que nos gusta. Cuando lleguemos, a los 65 años, empezaremos a retirar parte de ese plan de pensiones, y cuanto mayor haya sido el ahorro acumulado, más tiempo podremos mantener una vida activa y funcional. Para mí, el verdadero éxito no consiste en correr como cuando teníamos 25 años. El verdadero éxito es poder seguir disfrutando de correr a los 60, a los 70 o incluso a los 80 años.

Yo entreno para eso. ¿Y tú, te lo habías planteado alguna vez así?



Y NUESTRO SILVER RUNNER ES... JEANNIE RICE

Y no podríamos cerrar este apartado de longevidad deportiva en el mundo de la carrera sin hablar de Jeannie Rice. Nacida en Corea del Sur y residente en EEUU, comenzó a correr con 35 años, y con 78 años continúa batiendo récords mundiales en pruebas que van desde los 1500 metros hasta los 130 maratones que ha finalizado. Desde 2025, es la mujer más rápida del mundo en los 1500, 10 y 5 Km. Ha despertado tal interés que ha sido objeto de un estudio fisiológico publicado en *Journal of Applied Physiology*. Los investigadores observaron que tiene el $\text{VO}_2\text{máx}$ de 47,8, el más alto registrado para una mujer de más de 75 años, muy superior al de muchas mujeres de 25 años. El estudio ha destacado su economía de carrera y la capacidad para preservar masa muscular y potencia. Su secreto, es pescetariana, come mucho arroz, corre 80 Km/semana y pasa los inviernos en climas cálidos en Florida. Pero lo que ella destaca en las entrevistas es: la constancia.

EN BICI **A PARTIR DE LOS 60**



La ciencia confirma que el ciclismo es uno de los mejores aliados de la longevidad: protege el corazón, preserva la masa muscular, mantiene joven el cerebro y mejora la calidad de vida hasta edades muy avanzadas.

Texto y fotos: Juanjo Alonso 'Kapi Pedales'

La inquietud por hacer cosas y ver lugares no descansa nunca en las personas que tenemos gusto por el deporte y el ocio activo. En mi caso llevo dentro un diablillo llamado "Kapi Pedales" que no se cansa de ver el mundo a quince kilómetros por hora. Desde que descubrí la bicicleta de montaña en los años ochenta es una tentación constante para recorrer paisajes y ambientes de todo tipo. En otra época tenía una pasión sin límites y un buen estado físico, podía afrontar infinidad de retos y desafíos deportivos, desde dar la vuelta al mundo en bicicleta o ser miembro de un equipo de raids de aventura durante 25 años. El paso del tiempo me ha otorgado experiencias y conocimientos mientras ha ido inclinando la balanza entre cuerpo y mente hacia el lado del estado físico, es inevitable. Ahora sigo con la misma pasión y curiosidad, pero con el paso de los años necesito prestar mayor atención a la "maquinaria" física para seguir manteniendo la ilusión y la felicidad emocional que otorgan la afición al ciclismo, los deportes de montaña y los viajes en bicicleta.

El deporte y los viajes son la dualidad perfecta, me conquistaron hace años y siguen siendo balizas fundamentales en el rumbo de mi vida, sobre todo los viajes en bicicleta por la intensa concentración de emociones y experiencias son una sugerente mezcla de incertidumbre e improvisación. Hace seis años pasé la marca de los sesenta inviernos y mis amigos de Sport Life estiman que puedo aportar algunas consideraciones y consejos a los lectores interesados en mantener una actividad ciclista cotidiana y saludable. En realidad, creo en el poder transformador del ciclismo, especialmente a partir de los sesenta años porque es un deporte de bajo impacto, favorece la capacidad aeróbica, transmite un entusiasmo juvenil y beneficia el mantenimiento de la salud mental. En principio no es lo mismo mantener una rutina física o deportiva adquirida durante décadas que comenzar a montar en bicicleta con sesenta años, siempre es buen momento para iniciar un estilo de vida activo y saludable, teniendo cuenta que estos párrafos son el relato y opiniones de una persona que lleva toda la vida vinculada al ciclismo y el mundo de la bicicleta, sin entrar en el terreno del ciclismo profesional. Los principiantes deben empezar descubriendo poco a poco la dinámica del ciclismo, el ritmo personal y el gusto por la actividad física como rutina recreativa. Y cuando todo discurre en una progresión adecuada y positiva la recompensa es reconfortante mientras van apareciendo los primeros síntomas en el fortalecimiento de las articulaciones, el tono muscular y la alegría en el estado de ánimo, favoreciendo la motivación hacia nuevos desafíos personales.

→ MIS TRES "ESENCIALES"

1 Mantener la línea. Un peso corporal adecuado a partir de los sesenta no es simplemente un capricho estético, es "esencial" para disfrutar del ciclismo recreativo, los viajes en bici y las excursiones ciclistas. Y en general para la vida cotidiana. Un cuerpo ligero y entrenado, con rutinas particulares y específicas para cada persona, aumenta la capacidad aeróbica, el rendimiento físico y reduce la posibilidad de lesiones y enfermedades. Y, por otro lado, significa estar en buen estado de forma, voluntad para controlar las "tentaciones" en la alimentación y mejora la autoestima. La dieta diaria es importante en el control del peso y el estado de salud, hace tiempo reduje el consumo de hidratos y alimentos muy procesados, las harinas blancas, el azúcar y la bollería industrial, cuidando la calidad de las proteínas, los lácteos, la fruta y los productos frescos. En las rutas y los viajes uso liofilizados y suplementos energéticos de rápida asimilación y poco peso.

2 Mantener la rutina ciclista. En mi profesión tengo la suerte de pasar tiempo en el medio ambiente preparando rutas para publicar en las revistas o las aplicaciones del territorio virtual, es la parte activa del trabajo, monto en bici o camino por la montaña y mantengo un estado físico en buenas condiciones. Y los días que estoy en casa, trabajando en el ordenador, mantengo una rutina "esencial" de salir en bici al menos dos/tres horas cada día para cuidar el estado de forma, no es sacrificio, ni siquiera entrenamiento, es estímulo para mantener el estado de salud físico y mental. En esta edad lo que se pierde en unos días tarda en recuperarse semanas. Y el tiempo adquiere un valor especial con el paso de los años.

3 Mantener la curiosidad. La curiosidad es "esencial", el día que pierda la curiosidad por ver el otro lado del horizonte, llegar a parajes con nombres curiosos, descubrir los huecos desconocidos de los mapas, recorrer valles y bosques, ver el mundo desde las cumbres de las montañas o hacer realidad los sueños que me inspiran los libros, las películas o los relatos de otros viajeros, será un momento triste porque me abandonará el "Kapi Pedales" para buscarse otra alma nómada y seguir viajando por las maravillas del mundo a quince kilómetros por hora. Y ese día estaré perdido sin el estímulo de mi perverso compañero de aventuras.



RUTINAS Y CONSIDERACIONES

Marcar objetivos reales. En la elección de las actividades recreativas es fundamental tener en cuenta la preparación física, la experiencia, el estado de ánimo y el gusto o talento por un determinado deporte. En agosto de 1990 salí de Madrid para dar la vuelta al mundo en bicicleta, fue un viaje incierto, podía tardar años o décadas. A veces pienso que todavía estoy inmerso en aquella aventura porque los viajes duran el tiempo que se recuerdan. En esa época me sentía invencible, no pensaba en enfermedades o lesiones, era un super héroe de los pedales y viajaba en bicicleta con billete de ida, sin límites ni condiciones, era joven y aventurero.

Ahora sigo viajando en bici, es inevitable, por España principalmente, y selecciono destinos y recorridos en Vías Verdes, Caminos Naturales y firmes de ciclabilidad media para compensar rendimiento físico y satisfacción emocional. En los Andes y otros lugares que suelo visitar en bici, es diferente porque hay pocas posibilidades de elección, he recorrido varias zonas andinas por todo tipo de caminos y llevo más peso y recursos para improvisar soluciones frente a imprevistos que suelen ocurrir a cuatro o cinco mil metros de altitud por las condiciones climatológicas.

Cuidar las lesiones y los síntomas asociados al envejecimiento. Antes decía que la pasión no tiene límites, ni tiene edad. La mente es el "músculo" más fuerte, siempre está dispuesta para poner en marcha la bici y es incómodo tener que pasar una temporada sin dar pedales por culpa de una

lesión. Es importante valorar los riesgos antes de afrontar terrenos peligrosos o jugársela innecesariamente en maniobras raras, la paciencia y la amabilidad son buenas compañeras del ciclista. La recuperación completa es imprescindible después de una lesión. Y es importante tener en cuenta las pérdidas sensoriales asociadas al envejecimiento, especialmente la visión y la audición, según las condiciones orgánicas de cada persona bajan bastante con el paso de los años y pueden ser causa de incidentes. Hace tiempo cuando bajaba por un sendero o una pista a veinte o treinta kilómetros por hora no tenía que frenar para distinguir una sombra, una raíz o una reguera. Ahora, en ocasiones casi paro la bici hasta que descubro que tipo de obstáculo tengo delante, no hay problema, salvo el inconveniente y sigo disfrutando del mejor deporte del mundo. El oído afecta al equilibrio, la percepción global y la cercanía de otros ciclistas o vehículos, en este tema hay dispositivos que avisan del peligro al ciclista y a los conductores.

Disfrutar con los beneficios del ciclismo. El esfuerzo físico en una actividad deportiva está relacionado con el talento y las aptitudes particulares para realizar un deporte determinado. Las personas de "cierta edad" con buena capacitación ciclista enseguida descubren los beneficios generados por montar en bicicleta, aumentan la fuerza, adquieren agilidad y desarrollan masa muscular, mejorando la salud cardiovascular, el equilibrio y la movilidad. Y no hay

nada nada más bonito que presumir de buena salud y bienestar a los sesenta y tantos.

Cuidar la bicicleta y ella cuidará de nosotros. Es una norma que mantengo desde mis inicios ciclistas en los años ochenta. La bicicleta siempre revisada y a punto, los frenos y el sistema de transmisión en buen estado, un kit de reparaciones completo y antes de salir a una ruta de cicloturismo ajustar bien las bolsas de bikepacking con los modelos adecuados al viaje. Soy un *ñapas* y tres imprescindibles en mis viajes son: navaja multiusos, bridas variadas y rollo de cinta aislante. Es agradable hacer una ruta ciclista o salir de ciclo aventuras sintiendo que la bicicleta y el resto del equipo están en buen estado, la seguridad proporciona bienestar y de alguna manera sirve para que las cosas salgan bien.

Técnica de pedaleo y tiempos de recuperación. El tiempo necesario de recuperación física durante la actividad deportiva aumenta con la edad, se puede reducir aplicando una cadencia de pedaleo más alta, que es particular en cada ciclista, usando marchas cortas y disminuyendo la presión de las ruedas para reducir impactos agotadores que consumen poco a poco la energía. En jornadas largas de gran desgaste y durante el verano tomo complementos en el agua cuando aumentan las temperaturas, el rendimiento mejora, sufro menos subiendo y llego más tranquilo al final de la cuesta, reduciendo el tiempo de recuperación, que es la principal preocupación de los ciclistas veteranos.





Juanjo Alonso (Madrid, 1960).

Aficionado a los deportes de montaña y las actividades al aire libre. Dio la vuelta al mundo en bicicleta entre los años 1990 y 1992, recorriendo 46 países de los cinco continentes, desde entonces es conocido como "Kapitan Pedales". En las últimas cuatro décadas ha dedicado su vida profesional a la divulgación del turismo activo, los ciclo viajes y los deportes recreativos de ocio activo en el medio ambiente. En la actualidad tiene publicados 65 libros de cicloturismo, senderismo, ciclismo de montaña, trail running, turismo activo, viajes, trekking y otras modalidades de ocio recreativo, entre ellos "La vuelta al mundo en bicicleta, un viaje sin prisas alrededor de uno mismo" y varios itinerarios del Camino de Santiago. El último libro ha sido "Cicloturismo Bikepacking, 12 rutas por Caminos Naturales y Vías Verdes" (Ed. Desnivel, 2026). Juanjo es colaborador *freelance* en varias revistas y editoriales especializadas en *outdoor* activo, también imparte conferencias de sus cicloviajes y es divulgador de los deportes de montaña en redes sociales, impulsando un estilo de vida activo y saludable.

Instagram: @juanjoalonsokapi

Facebook: Juanjo Alonso Kapi

PEDALEAR PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

Por Juanma Montero

"Hay un medicamento capaz de reducir el riesgo cardiovascular, mejorar el funcionamiento del cerebro, fortalecer los huesos, controlar la diabetes, disminuir la inflamación, mantener la autonomía física y aumentar la esperanza de vida, debería ser el más prescrito del mundo. Tiene dos ruedas, un sillín y unos pedales." Que montar en bicicleta es una de las actividades físicas más completas para envejecer mejor no lo digo yo, lo dice la ciencia con infinidad de evidencias. No es solo vivir más años, sino conservar durante más tiempo la capacidad de ser autónomo para caminar, viajar, jugar con los nietos, subir escaleras, mantener la independencia y disfrutar de una buena salud física y mental. Lo mejor es que, a diferencia de otras actividades más lesivas y con impacto, con la bicicleta nunca es tarde para empezar.

Cumplidos los 40 años, más o menos, comenzamos a perder masa muscular, capacidad aeróbica, densidad ósea, elasticidad arterial y coordinación. Además, disminuye la sensibilidad a la insulina y aumenta el riesgo de hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades cardiovasculares. Montando en bicicleta actuamos en todos estos frentes.

→LA CIENCIA LO CORROBORA

Uno de los trabajos científicos sobre bicicleta y longevidad más conocidos es el **Copenhagen City Heart Study**, dirigido por el cardiólogo danés Peter Schnohr. Dejo al final la referencia junto a algunos estudios más con los que aprender al respecto.

Durante varias décadas siguieron a miles de ciudadanos daneses analizando sus hábitos deportivos y su mortalidad. Sus conclusiones principales fueron claras, las personas que montaban regularmente en bicicleta vivían más años que las sedentarias. Además, descubrieron algo especialmente interesante: **no era suficiente con pedalear muy despacio**. Cuando el pedaleo se realizaba a una intensidad vigorosa, se obtenían mayores beneficios e incrementos de esperanza de vida.



5 sesiones para alargar tu vida

1. Rodaje aeróbico

60 a 90 minutos a una intensidad tal que puedas mantener una conversación.

- Mejoras tu salud cardiovascular.

2. Intervalos

10 minutos suave + $[8 \times (2' \text{ intensos} + 2' \text{ suave})]$ + 10 minutos suave

- Elevas o mantienes tu VO_2 máximo.

3. Resistencia

De 2 a 3 horas con un ritmo en el que puedas hablar y al que puedas acabar sin ir más despacio.

- Trabajas tu flexibilidad metabólica y ganas fondo.

4. Fuerza

Dos veces por semana haz:

- Sentadillas
- Peso muerto ligero
- Subidas al banco
- Prensa de piernas
- Elevación de talones para gemelos
- Trabajo de core / abdominales

5. Movilidad

Tres veces por semana haz:

- Hombros adelante a atrás. Agarra una banda elástica de 1 m con las dos manos por delante de la cintura y lleva los brazos a la espalda, pasando por encima de la cabeza.
- Vaca-gato: A cuatro apoyos, redondea tu espalda y arqueala de forma alterna.
- En cuclillas: Agáchate todo lo que puedas y mantén la posición 2 a 3 minutos.
- Manos a la espalda: Un codo arriba, el otro abajo y las manos por la espalda. Intenta tocarte los dedos.
- Empeines: Arrodíllate extendiendo los empeines y apoyando los glúteos sobre tus talones.

A TENER MUY EN CUENTA

- Dormir mal acelera el envejecimiento. Descansa al menos 7 horas diarias.
- La recuperación es parte del entrenamiento. Si notas mucha fatiga, sal con la bici a ritmo suave o haz otra actividad diferente a intensidad mínima o moderada (natación, caminata, ejercicios con autocarga...)
- Toma las suficientes proteínas en tu dieta. De 1,4 a 1,6 g por kg/día.
- Incluye en tu alimentación abundantes frutas y verduras, pescado azul, legumbres, frutos secos y aceite de oliva virgen extra.
- No demonices a los carbohidratos, son tu fuente de energía para pedalear con fuerza.
- Tu enemigo no es mucho entrenamiento, sino dejar de moverte. Sé constante, aunque hagas poco.

SI QUIERES SABER MÁS:

- Schnohr P, O'Keefe JH, Marott JL, Lange P, Jensen GB. Dose of Jogging and Long-Term Mortality: The Copenhagen City Heart Study. *Journal of the American College of Cardiology*. 2015;65(5):411-419. DOI: 10.1016/j.jacc.2014.11.023
- Pollock RD, et al. The physiology of ageing and cycling. *Aging Cell*. 2018. DOI: 10.1111/ace.12735.
- Oja P, et al. Health benefits of cycling: a systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2011. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x.



X Carrera Solidaria por la Educación Financiera y la Inclusión

3 Octubre 2026

**Ahorra.
Invierte.
Avanza.**



Lugar:
**Parque Forestal
de Valdebebas
Felipe VI**
10:00h.
(acceso Plaza
del Reloj)



 **Finanzas
Para Todos**

Carrera de 5 km y 10 km, también 500 metros y carreras infantiles

Los ingresos irán destinados al programa Finanzas Inclusivas de Fundación ONCE.

www.carreraeducacionfinanciera.org



 **Finanzas
Para Todos**

plan de
educación
financiera



LA NATACIÓN: EL EJERCICIO MÁS COMPLETO PARA UN ENVEJECIMIENTO SALUDABLE

ENLACE AL CANAL

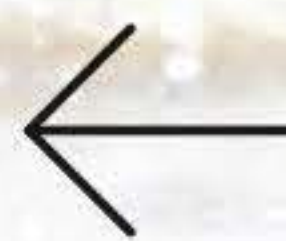
x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



UN EJEMPLO REAL DE NATACIÓN Y LONGEVIDAD

Rosa González, 61 años. Comenzó a nadar hace 2 años y combina las clases en un polideportivo municipal y viene una vez al mes a mejorar su técnica a Cliswim. Nada habitualmente en aguas abiertas, y ha completado travesías de aguas abiertas. Parte de sus vacaciones están dedicadas a nadar en diferentes partes del mundo.



Jorge Gómez es entrenador de natación, lleva más de 20 años de experiencia en el mundo como nadador y entrenador, contagia esta pasión a cada uno de sus nadadores. Imparte clases a todas las edades y etapas (embarazadas, matronatación, natación terapéutica, hidrofóbicos, amateurs, competición o de aguas abiertas). Desde sus comienzos ha tratado de perseguir la excelencia, desarrollando un método efectivo para los nadadores. Recibió formación de Terry Laughlin, fundador del método Total Immersion, es entrenador certificado nivel 3, especializado en los 4 estilos y certificado como director de cursos. Experto en vídeo-análisis biomecánico de la brazada, su objetivo es anteponer una técnica eficiente y respetuosa con nuestro cuerpo, para alejarnos de los riesgos de lesiones que pueden producirse si no mantenemos un apropiado control postural que nos permita proteger nuestros músculos y articulaciones. Junto a Pablo Fernández, nadador con 6 récords Guinness, han desarrollado la metodología Cliswim para adaptarse a cualquier reto que se proponga un nadador, independientemente de su punto de partida. Lo encuentras en www.cliswim.com

CLISWIM.COM



Descubre una nueva forma de enfocar la natación con Cliswim y aprovecha el **descuento del 15%** para Sport Life, escaneando el código QR para solicitar información

Foto: Sergio Valero

El envejecimiento se asocia a una disminución progresiva de la capacidad funcional, la masa muscular, la capacidad cardiorrespiratoria y las funciones cognitivas. Entre todas las modalidades de ejercicio, la **natación** destaca por combinar estímulos cardiovasculares, musculares, respiratorios y neurológicos con un impacto articular mínimo. Su eficacia no depende únicamente del movimiento en el agua. Las propiedades físicas del medio acuático y el aprendizaje continuo de la técnica convierten cada sesión en un entrenamiento integral para el cuerpo y el cerebro.

¿POR QUÉ EL AGUA ES UN MEDIO ÚNICO?

→ FLOTABILIDAD (PRINCIPIO DE ARQUÍMEDES)

El empuje que ejerce el agua reduce de forma considerable el peso que soporta el cuerpo. Dependiendo de la profundidad de inmersión, las articulaciones pueden descargar hasta un **90-95 % del peso corporal**, permitiendo realizar movimientos que fuera del agua resultarían dolorosos o difíciles.

BENEFICIOS PRINCIPALES



Reduce la carga sobre articulaciones y columna vertebral.



Disminuye el dolor durante el ejercicio.



Facilita la movilidad en personas con limitaciones funcionales.



Permite entrenar durante más tiempo con menor fatiga articular.

→ PRESIÓN HIDROSTÁTICA

La presión que ejerce el agua aumenta con la profundidad y actúa de forma uniforme sobre todo el cuerpo. Este fenómeno mejora la circulación, incrementa el retorno venoso y supone un trabajo adicional para la musculatura respiratoria.

BENEFICIOS PRINCIPALES



Mejora el retorno venoso.



Aumenta el volumen sistólico.



Reduce la frecuencia cardíaca para un mismo esfuerzo.



Fortalece el diafragma y los músculos respiratorios.



Favorece el drenaje linfático.



Disminuye la inflamación y los edemas.



Mejora la estabilidad corporal.



→ RESISTENCIA HIDRODINÁMICA

El agua es aproximadamente **880 veces más densa que el aire**, por lo que ofrece una gran resistencia al movimiento. Esta resistencia aumenta rápidamente conforme aumenta la velocidad de nado.

¿QUÉ OCURRE CUANDO NADAMOS MÁS RÁPIDO?



Al **duplicar la velocidad**, la **resistencia hidrodinámica se cuadruplica**.

Para mantener esa velocidad es necesario generar **cuatro veces más fuerza propulsiva**.

Como consecuencia, la **potencia requerida aumenta aproximadamente ocho veces**.

Esto explica por qué la **técnica** resulta mucho más rentable que intentar aumentar únicamente la fuerza muscular. Una mejor alineación corporal reduce la resistencia al avance y permite nadar más rápido con un menor coste energético.

BENEFICIOS PRINCIPALES



1 Permite desarrollar fuerza sin cargas externas.



2 Facilita regular la intensidad modificando únicamente la velocidad.



3 Convierte la técnica en el principal factor de rendimiento.



4 Estimula el sistema nervioso mediante el aprendizaje motor.



BENEFICIOS DE LA NATACIÓN

→ BENEFICIOS MUSCULARES Y NEUROMUSCULARES

La resistencia natural del agua hace que prácticamente toda la musculatura participe en cada ciclo de nado. Además, la necesidad de coordinar brazos, piernas, tronco y respiración mejora la comunicación entre el sistema nervioso y los músculos.

BENEFICIOS PRINCIPALES



1 Previene la sarcopenia.



2 Aumenta la fuerza funcional.



3 Mejora la resistencia muscular.



4 Fortalece la musculatura estabilizadora (core).



5 Optimiza la coordinación neuromuscular.

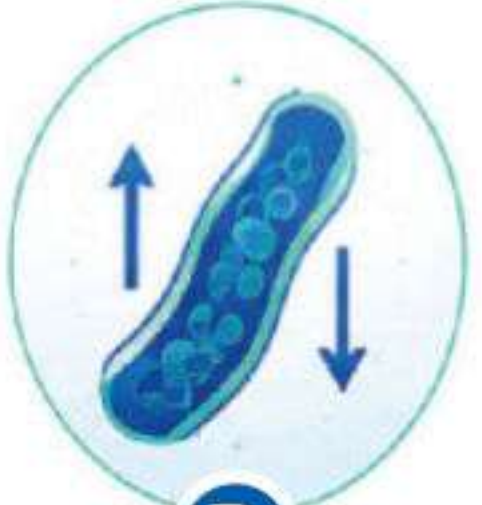


6 Reduce el riesgo de lesiones.

→ BENEFICIOS CARDIORRESPIRATORIOS

La natación combina un elevado trabajo aeróbico con el fortalecimiento de la musculatura respiratoria. La presión hidrostática obliga al tórax a vencer una mayor resistencia durante la inspiración, mientras que la respiración diafragmática favorece un funcionamiento más eficiente del sistema nervioso autónomo.

BENEFICIOS PRINCIPALES

- **1**
Incrementa el VO_2 -máx.
- **2**
Mejora el umbral ventilatorio.
- **3**
Aumenta la tolerancia al esfuerzo.
- **4**
Mejora la eficiencia cardiovascular.
- **5**
Fortalece el diafragma, los intercostales y la musculatura respiratoria.
- **6**
Activa el sistema nervioso parasimpático, favoreciendo la recuperación y reduciendo el estrés.

→ BENEFICIOS COGNITIVOS

Pocos deportes combinan de forma tan intensa ejercicio aeróbico, coordinación, control respiratorio y aprendizaje técnico. Cada corrección de la técnica supone un nuevo desafío para el cerebro y estimula procesos relacionados con el aprendizaje y la memoria.

BENEFICIOS PRINCIPALES

- **1**
Favorece la neuroplasticidad.
Mejora el aprendizaje motor.
- **2**
Potencia la atención y la concentración.
- **3**
Mejora las funciones ejecutivas.
- **4**
Estimula la memoria y la velocidad de procesamiento.
- **5**
Incrementa la producción de **BDNF**, **IGF-1** y **VEGF**.
- **6**
El trabajo a diferentes frecuencias de nado mejora la capacidad de adaptación y el rendimiento cognitivo.

→ BENEFICIOS BIOMECÁNICOS

La interacción continua con el agua proporciona información sensorial constante sobre la posición del cuerpo. Este estímulo mejora el equilibrio, la propiocepción y el control del movimiento.



- **1**
Mejora el equilibrio estático y dinámico.
- **2**
Aumenta la propiocepción.
- **3**
Optimiza el control postural.
- **4**
Mejora la coordinación intermuscular.
- **5**
Reduce el riesgo de caídas.

→ BENEFICIOS OSTEOARTICULARES

Gracias a la disminución de la carga gravitatoria, la natación permite mover las articulaciones con menor dolor y mayor amplitud de movimiento. Por ello, es una de las modalidades más recomendadas para personas con artrosis.

BENEFICIOS PRINCIPALES



1
Disminuye el dolor y la rigidez articular.



2
Mejora la movilidad funcional.



3
Incrementa el rango de movimiento.



4
Favorece la autonomía en las actividades diarias.



5
Protege las articulaciones durante el ejercicio.

Importante: aunque la natación protege el sistema musculoesquelético, el estímulo sobre el hueso es moderado. Para preservar la densidad mineral ósea es recomendable complementarla con entrenamiento de fuerza y ejercicios con carga.



→ BENEFICIOS PSICOSOCIALES

La natación no solo mejora la salud física y cognitiva, sino que también favorece el **bienestar emocional y las relaciones sociales**, dos pilares fundamentales para un envejecimiento saludable. Compartir entrenamientos con personas que comparten los mismos objetivos y aficiones aumenta la motivación, mejora la adherencia al ejercicio y ayuda a combatir el aislamiento social.

Las **travesías en aguas abiertas**, tanto recreativas como competitivas, aportan un valor añadido. Además del desafío deportivo y la convivencia con otros nadadores, permiten disfrutar del **contacto con la naturaleza**, descubrir nuevos lugares donde nadar y vivir experiencias que enriquecen el bienestar físico y emocional. La combinación de ejercicio, interacción social y entornos naturales se asocia con una mayor satisfacción personal y una mejor calidad de vida.

BENEFICIOS PRINCIPALES



1
Favorece la **socialización** y el sentimiento de pertenencia a un grupo o club.



2
Incrementa la **motivación** y la constancia gracias al apoyo de otros nadadores.



3
Reduce el **estrés**, la ansiedad y la sensación de soledad.



4
Refuerza la **autoestima** y la confianza al superar nuevos retos.



5
Promueve un estilo de vida **activo, participativo y saludable**.

→ CONCLUSIÓN

La natación reúne características difíciles de encontrar en otra modalidad deportiva: desarrolla el sistema cardiovascular, fortalece la musculatura, protege las articulaciones, estimula el cerebro y mejora el equilibrio y la coordinación, todo ello con un impacto mínimo sobre el organismo.

Cuando se practica con una **técnica eficiente**, cada brazada deja de ser solo un movimiento para convertirse en un estímulo para el **sistema nervioso**, mejorando la economía del nado, el rendimiento y la salud. Pero sus beneficios van más allá del plano físico. La posibilidad de formar parte de un **club de natación**, compartir entrenamientos, participar en competiciones o disfrutar de **travesías en aguas abiertas** convierte

este deporte en una experiencia social y emocionalmente enriquecedora. Cada sesión representa una oportunidad para aprender, superarse, establecer nuevas relaciones y descubrir entornos naturales únicos. **Por todo ello, la natación es mucho más que un deporte: es una herramienta para promover un envejecimiento activo y saludable. Su combinación de ejercicio físico, estimulación cognitiva, bienestar emocional y conexión social permite mantener la autonomía, la ilusión y la calidad de vida durante más años. Con una técnica adecuada, puede acompañarnos a lo largo de toda la vida, convirtiéndose en uno de los pocos deportes que podemos seguir practicando incluso en edades muy avanzadas.**

MULTI-TERRENO TRAIL • PLAYA • ASFALTO
4 DÍAS. 4 CARRERAS. 5K • 10K • 13K • 21K

**22 - 25
NOVIEMBRE
2026**



Club La Santa
**Lanzarote
International
Running
Challenge**



¡Escanea el código QR y únete al reto!



LOS SUPLEMENTOS QUE SÍ PUEDEN AYUDARTE A VIVIR MÁS (Y MEJOR)

Lo importante no es sumar años a la vida, sino vida a los años

Por Yolanda Vázquez Mazariego



Yolanda es la directora de Sport Life, doctora en CC. Biológicas y naturópata está especializada en salud, deporte y nutrición. Desde hace más de 25 años divulga la evidencia científica sobre ejercicio, alimentación y bienestar en revistas especializadas. Convencida de que la mejor medicina preventiva combina movimiento, nutrición inteligente y hábitos saludables, acerca la ciencia al lector con un lenguaje claro, práctico y útil.

1\ Omega-3 (EPA y DHA)

Si hubiera que elegir un suplemento con beneficios ampliamente demostrados para la longevidad, probablemente sería el omega-3. Los ácidos grasos EPA y DHA participan en el funcionamiento de las membranas celulares, **modulan la inflamación y favorecen la salud cardiovascular y cerebral**. Diversos estudios asocian niveles elevados de omega-3 con menor riesgo de enfermedades cardiovasculares, deterioro cognitivo y mortalidad por cualquier causa. Además, ayudan a conservar la masa muscular durante el envejecimiento y potencian la respuesta al entrenamiento de fuerza.

Principios activos: EPA Y DHA

→ **Consejo Sport Life**

No todos los aceites de pescado son iguales. Busca productos certificados frente a oxidación y contaminación por metales pesados.

2\ Creatina

Hace tiempo que dejó de ser un suplemento exclusivo para deportistas. La creatina **aumenta las reservas celulares de fosfocreatina**, mejorando la producción de energía. En personas mayores ayuda a preservar la **masa muscular**, aumenta la **fuerza** cuando se combina con entrenamiento y también existen evidencias de beneficios sobre la **función cognitiva** y la **fatiga mental**. Hoy muchos investigadores la consideran uno de los suplementos más interesantes para un envejecimiento saludable.

Principio activo: Creatina monohidrato

→ **Consejo Sport Life**

No hace falta hacer fases de carga. Entre 3 y 5 gramos diarios son suficientes de forma continuada.

3\ Vitamina D3 + vitamina K2

La vitamina D participa en cientos de procesos biológicos relacionados con la **inmunidad**, el **metabolismo óseo**, la **función muscular** e incluso el **estado de ánimo**. Es necesario realizar una analítica sanguínea para conocer si hay deficiencia, y en caso de que los niveles estén bajos, suplementarla reduce el riesgo de fracturas y favorece un envejecimiento más saludable. Asociarla con **vitamina K2** ayuda a dirigir el calcio hacia el hueso y no hacia los tejidos blandos.

Principios activos: Colecalciferol (D3) y menaquinona-7 (K2)

→ **Consejo Sport Life**

Nunca suplementes dosis altas sin conocer tus niveles mediante una analítica.

4\ Magnesio

El magnesio interviene en más de 300 reacciones enzimáticas. Con la edad es frecuente presentar niveles subóptimos, especialmente si existe estrés, ejercicio intenso o determinados tratamientos farmacológicos. Contribuye al **funcionamiento muscular y nervioso, mejora la calidad del sueño y participa en la producción energética**. Dormir mejor también es longevidad.

Principios activos: Bisglicinato, citrato y malato

→ **Consejo Sport Life**

Escoge una formulación diferente para cada necesidad. Y evita el óxido de magnesio. Se absorbe mucho peor.

5\ Ashwagandha (*Withania somnifera*)

La medicina ayurvédica la utiliza desde hace más de 3000 años. Hoy sabemos que actúa como **adaptógeno**, ayudando al organismo a responder mejor frente al estrés físico y psicológico. Diversos ensayos clínicos muestran **disminución del cortisol, mejora del sueño, recuperación física y función cognitiva**. Reducir el estrés crónico significa también reducir uno de los grandes aceleradores del envejecimiento.

Principios activos: Withanólidos

→ **Consejo Sport Life**

Escoge extractos estandarizados al 5-10% de withanólidos.



No existe una cápsula capaz de detener el envejecimiento. Si alguien te promete eso, desconfía. Pero la ciencia sí está identificando nutrientes, extractos vegetales y compuestos naturales capaces de favorecer algunos de los procesos biológicos relacionados con un envejecimiento saludable: reducir la inflamación crónica, proteger las células frente al estrés oxidativo, preservar la masa muscular, mantener la función cognitiva y reforzar el sistema inmunitario. La clave está en saber cuáles cuentan con evidencia científica sólida y cuáles son solo marketing. La longevidad ha dejado de medirse únicamente por los años cumplidos. Hoy hablamos de **healthspan**, el tiempo que vivimos con buena

salud física y mental. Sabemos que más del 80% de la longevidad depende del **estilo de vida: alimentación, ejercicio, descanso, relaciones sociales y gestión del estrés**. Ningún suplemento sustituye estos pilares.

Sin embargo, cuando la alimentación no cubre todas las necesidades o buscamos potenciar determinados mecanismos relacionados con el envejecimiento saludable, **algunos suplementos pueden convertirse en aliados interesantes**. La investigación sobre ellos crece cada año y, aunque ninguno es milagroso, varios acumulan resultados prometedores en estudios clínicos y revisiones científicas. Estos son los que actualmente cuentan con mejor respaldo.

6\ Hongos medicinales: Reishi y Melena de León

Los hongos funcionales son una de las áreas con mayor crecimiento científico. El **Reishi** (*Ganoderma lucidum*) destaca por sus **polisacáridos** y **beta-glucanos**, relacionados con una **mejor regulación inmunitaria y propiedades antioxidantes**.

La **Melena de León** (*Hericium erinaceus*) es especialmente interesante para la **salud cerebral**. Sus compuestos estimulan la producción del factor de crecimiento nervioso (NGF), favoreciendo la plasticidad neuronal.

Principios activos: Beta-glucanos. Triterpenos (Reishi). Hericenonas y erinacinas (Melena de León)

→ Consejo Sport Life

Busca extractos estandarizados y evita simplemente comprar "polvo de seta", mucho menos concentrado.

7\ Curcumina

El principio activo de la cúrcuma es uno de los antiinflamatorios naturales más estudiados.

Su principal limitación es la baja absorción, por lo que conviene elegir formulaciones con **fosfolípidos** o **piperina**.

Puede contribuir a **disminuir la inflamación de bajo grado**, relacionada con el envejecimiento ("inflammaging"), además de favorecer la salud articular.

Principio activo: Curcuminoides

→ Consejo Sport Life

La cúrcuma como especia es saludable que puedes añadir a tus platos y batidos, pero no aporta las cantidades utilizadas en investigación.

8\ Coenzima Q10

La producción de CoQ10 disminuye con la edad. Esta molécula participa en la **producción de energía dentro de las mitocondrias** y protege frente al daño oxidativo. Puede ser especialmente interesante en personas que toman estatinas, ya que estos medicamentos reducen sus niveles.

Principio activo: Ubiquinol o ubiquinona

→ Consejo Sport Life

El ubiquinol suele presentar mayor biodisponibilidad en personas mayores.

9\ Ginseng rojo coreano

Uno de los grandes clásicos de la medicina tradicional asiática. Sus **ginsenósidos** mejoran la resistencia al **estrés físico y mental** y presentan efectos beneficiosos sobre la **función inmune, la fatiga y el rendimiento cognitivo**. No aumenta la longevidad por sí mismo, pero sí puede mejorar funciones que habitualmente disminuyen con la edad.

Principios activos: Ginsenósidos

→ Consejo Sport Life

Evita tomarlo por la noche si eres sensible a sus efectos estimulantes.

10\ Espermidina

Es uno de los suplementos más prometedores en investigación sobre longevidad. Su interés radica en que favorece la **autofagia**, el mecanismo mediante el cual las células eliminan componentes dañados y reciclan estructuras envejecidas. Los estudios en humanos aún son limitados, pero los resultados son muy prometedores.

Principio activo: Espermidina natural (habitualmente procedente del germen de trigo)

→ Consejo Sport Life

Es un suplemento emergente. Conviene elegir fabricantes que aporten estudios de calidad y concentración estandarizada.

Lo que ningún suplemento puede hacer

Por muy interesantes que sean estos compuestos, ninguno compensa una mala alimentación, el sedentarismo o la falta de sueño.

Los cuatro grandes "suplementos" para vivir más siguen siendo gratuitos:

- Entrenar fuerza al menos dos veces por semana.
- Caminar todos los días.
- Dormir entre siete y ocho horas.
- Seguir una alimentación rica en verduras, frutas, legumbres, pescado azul, aceite de oliva virgen extra y proteínas de calidad.

Después, si existe una necesidad concreta o un objetivo específico, algunos suplementos pueden convertirse en una ayuda con respaldo científico.

La verdadera longevidad no se compra en un bote. Se construye cada día.

LOS 5 (Y MÁS) ALIMENTOS

PARA VIVIR MÁS DE 100 AÑOS

Incluye estos alimentos en tu día a día y verás
como cumples años entrenando

Por Yolanda Vázquez Mazariego

Con las investigaciones sobre las llamadas Zonas Azules y grandes estudios como PREDIMED+, el Nurses' Health Study o el Health Professionals Follow-up Study, se ha encontrado que determinados alimentos aparecen de forma constante en los patrones alimentarios asociados a una mayor esperanza de vida y mejor salud metabólica. En deportistas, además, estos alimentos favorecen una mejor recuperación, ayudan a controlar la inflamación derivada del entrenamiento y protegen el sistema cardiovascular. **¿Qué tienen en común estos alimentos?** Aportan alguno de estos 5 factores protectores como: polifenoles, fibra, grasas saludables, vitaminas antioxidantes y compuestos antiinflamatorios.

Los 5 enemigos de la longevidad

Ultraprocesados
Bebidas azucaradas
Exceso de alcohol
Carnes procesadas
Déficit de fibra





Yolanda Vázquez Mazariello es doctora en Ciencias Biológicas, naturópata, profesora de nutrición, directora de Sport Life web, revista y podcast y profesora de yoga. Orgullosa de ser una de las fundadoras de La Carrera de la Mujer desde 2004 y del Mountain Bike de la Mujer desde 2007.

"Me encanta aprender, escribir y enseñar sobre alimentación, recetas, fitness y salud. Disfruto haciendo deporte (22 maratones, 2 Ironman 70.3, Titán Desert, Desert Run, travesías de aguas abiertas, etc.), como montañera y yoguini." Encuentras sus artículos en las revistas y web Sport Life y YogaFit, y entrevistas a expertos en el podcast de Sport Life.

@yolandavazquezmazariello

¿Cada cuánto conviene tomarlos?

ALIMENTO	FRECUENCIA RECOMENDADA
Huevo	5-7 veces por semana
Salmón	3-5 veces por semana
Legumbres	3-5 veces por semana
Frutos rojos	4-7 veces por semana
Yogur o kéfir	A diario
AOVE	A diario
Ajo	A diario
Jengibre y cúrcuma	A diario

1. HUEVO

LA PROTEÍNA COMPLETA QUE AYUDA A VIVIR MÁS... Y MEJOR

Salimos ganando desde que se demostró que el huevo no aumenta el colesterol y la evidencia científica lo sitúa como uno de los alimentos más completos y saludables. Aporta proteínas de alto valor biológico, con los 9 aminoácidos esenciales que el organismo necesita para reparar tejidos, mantener la masa muscular y sintetizar enzimas y hormonas. Se puede consumir hasta uno al día, o más si eres deportista con una alta demanda energética y proteica. Además,

concentra una gran cantidad de nutrientes en muy pocas calorías. Es una excelente fuente de colina, fundamental para la memoria y el funcionamiento del cerebro; vitamina D, importante para la salud ósea y muscular; vitaminas A, B12 y E; y minerales como el selenio, el fósforo y el zinc. También contiene luteína y zeaxantina, antioxidantes que ayudan a proteger la visión.

Atención: La forma de cocinar el huevo también influye en su calidad nutricional, cocido, escalfado, a la plancha o al horno, permiten conservar mejor sus propiedades sin añadir grasas innecesarias.



Tosta integral de aguacate con huevo escalfado, rúcula y pimienta

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

2 rebanadas de pan integral de masa madre, un aguacate maduro, 2 huevos camperos frescos, un puñado de rúcula, una cucharadita de aceite de oliva virgen extra, pimienta negra, sal y unas gotas de zumo de limón.

PREPARACIÓN

Tuesta ligeramente el pan hasta que quede dorado. Corta el aguacate en láminas y colócalo sobre las tostadas, añadiendo unas gotas de limón para que no se oxide. Escalfa los huevos en agua caliente con un chorrito de vinagre durante unos 3 minutos, hasta que la clara esté cuajada y la yema permanezca cremosa. Colócalos sobre el aguacate, añade la rúcula fresca y termina con aceite AOVE, pimienta y sal. Sírvelo recién hecho.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

- Energía: 430 kcal
- Proteínas: 18 g
- Hidratos de carbono: 28 g
- Grasas saludables: 27 g
- Fibra: 10 g
- Colina: 150 mg
- Vitamina D: 2,2 µg

BENEFICIOS PARA EL DEPORTISTA

- Proteínas de alta calidad para la recuperación y el crecimiento muscular.
- Aporta leucina, aminoácido clave para estimular la síntesis de masa muscular.
- La colina mejora la comunicación neuromuscular.
- Rico en vitamina D y selenio para el sistema inmunitario y muscular.
- Saciante, ayuda a controlar el apetito y el peso.

2. SALMÓN

LA PROTEÍNA MARINA QUE PROTEGE EL CORAZÓN Y AYUDA A VIVIR MÁS

Si hubiera un alimento que representa la unión perfecta entre salud y rendimiento deportivo, ese sería el salmón. Es una de las mejores fuentes naturales de proteínas de alto valor biológico y de ácidos grasos omega-3 de cadena larga (EPA y DHA), dos nutrientes asociados a un menor riesgo de enfermedad cardiovascular, deterioro cognitivo e inflamación crónica, algunos de los principales factores relacionados con el envejecimiento. Además, el salmón aporta vitamina D, selenio, yodo y vitamina B12, nutrientes fundamentales para el sistema inmunitario, la función muscular y el metabolismo energético. Diversos estudios han observado que las personas que consumen pescado azul dos o tres veces por semana presentan un menor riesgo de mortalidad cardiovascular y una mejor salud cerebral con el paso de los años.

Atención: No hace falta consumir salmón todos los días. Alterna con otros tipos de pescado azul (sardinas, caballa, boquerones o trucha) y blanco (merluza, corvina, rape, gallo, etc.), en preparaciones sencillas como horno, plancha o vapor para conservar mejor sus nutrientes y evitar un exceso de grasas añadidas.



BENEFICIOS PARA EL DEPORTISTA

- Ayuda a mantener la masa muscular durante el envejecimiento
- Ayuda a modular la inflamación producida por los entrenamientos intensos.
- Favorecen una recuperación muscular más rápida.
- Menor aparición de agujetas y una mejor conservación de la masa muscular durante periodos de entrenamiento exigente o lesiones.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

- Energía: 590 kcal
- Proteínas: 38 g
- Hidratos de carbono: 33 g
- Grasas: 31 g
- Grasas omega-3: 2,7 g
- Fibra: 7 g

Salmón al horno con patatas y verduras mediterráneas

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

2 lomos de salmón fresco (unos 180 g cada uno), 300 g de patata, un calabacín, una cebolla morada, un pimiento rojo, tomates cherry, dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra, romero fresco, tomillo, pimienta negra y zumo de medio limón.

PREPARACIÓN

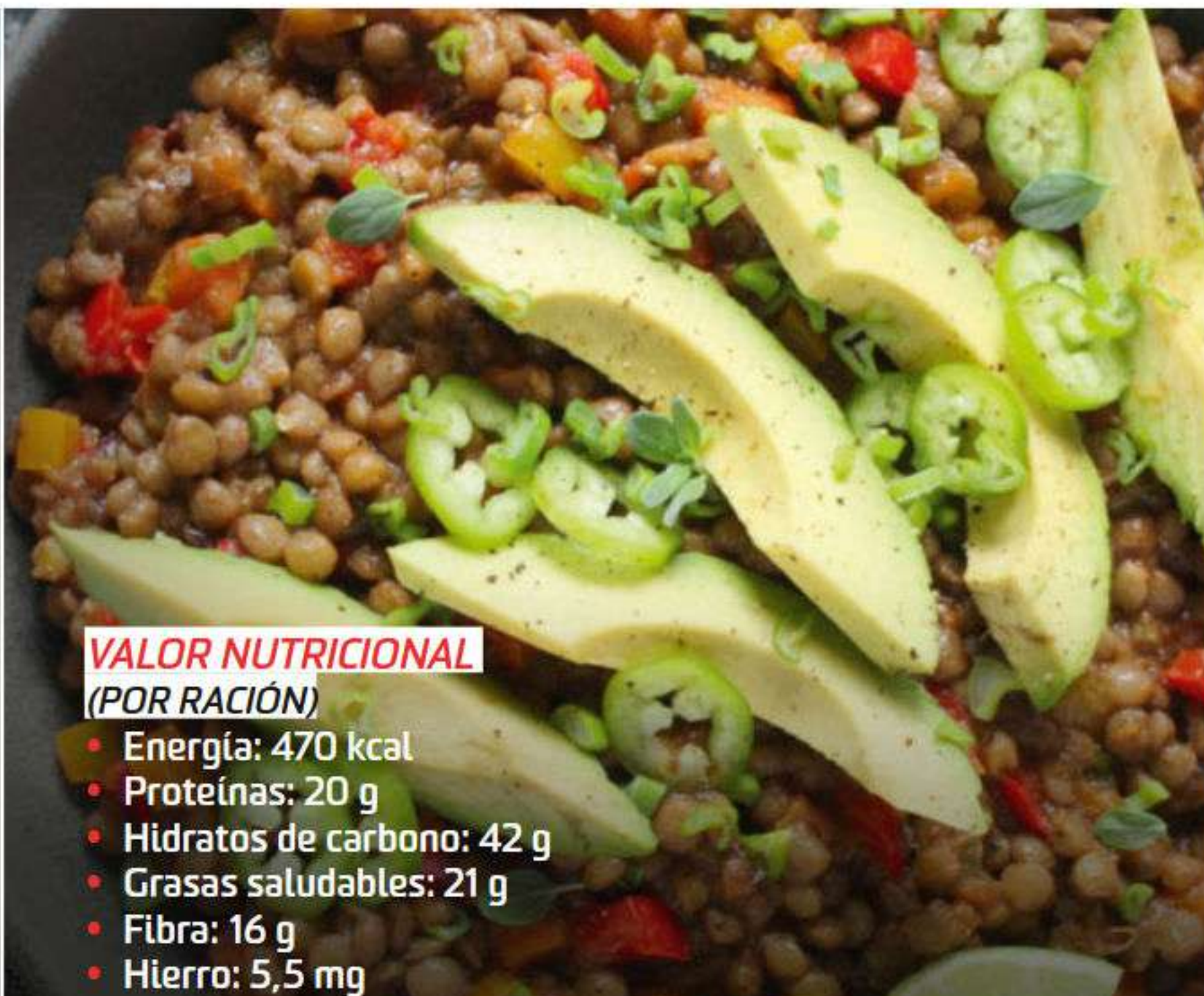
Precalienta el horno a 190 °C. Corta las patatas en rodajas finas y hornéalas durante 15 minutos con una cucharada de aceite. Añade el calabacín, la cebolla, el pimiento y los tomates cherry y continúa la cocción otros 15 minutos. Coloca encima los lomos de salmón, aliña con el resto del aceite, limón, romero y pimienta y hornea unos 12 minutos más, hasta que el pescado quede jugoso.

3. LEGUMBRES

LA PROTEÍNA VEGETAL QUE ALIMENTA A LOS CENTENARIOS

Las legumbres son una extraordinaria fuente de proteína vegetal, hidratos de carbono de absorción lenta, fibra, hierro, magnesio, potasio, zinc y vitaminas del grupo B. Gracias a su elevada cantidad de fibra soluble alimentan la microbiota intestinal, favoreciendo la producción de ácidos grasos de cadena corta con efecto antiinflamatorio, uno de los mecanismos que hoy se consideran clave para un envejecimiento saludable. Su consumo habitual también se relaciona con un menor riesgo de diabetes tipo 2, obesidad, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer.

Atención: Si las legumbres producen gases o molestias digestivas, aumenta su consumo de forma progresiva. Dejarlas en remojo, cocinarlas adecuadamente y acompañarlas de especias como comino, laurel o hinojo mejora notablemente su digestibilidad. Las legumbres en conserva también son una excelente opción siempre que se aclaren bien bajo el grifo para reducir el contenido de sal.



VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

- Energía: 470 kcal
- Proteínas: 20 g
- Hidratos de carbono: 42 g
- Grasas saludables: 21 g
- Fibra: 16 g
- Hierro: 5,5 mg

Ensalada mediterránea de lentejas con aguacate y verduras

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

300 g de lentejas cocidas, un aguacate maduro, un tomate grande, medio pepino, media cebolla morada, un puñado de espinacas frescas, dos cucharadas de aceite de oliva virgen extra, zumo de medio limón, perejil fresco, pimienta negra y unas semillas de calabaza.

PREPARACIÓN

Lava bien las lentejas si son de bote y escúrrelas. Mezcla con el tomate, el pepino y la cebolla cortados en dados. Añade las espinacas, el aguacate laminado y las semillas de calabaza. Aliña con aceite de oliva, limón, perejil picado y pimienta negra. Sírvela templada o fría.

BENEFICIOS PARA EL DEPORTISTA

- Alternativa a la proteína animal
- Aportan hidratos complejos y fibra para tener energía sostenida durante varias horas, evitando grandes oscilaciones de glucosa.
- Gracias al hierro, el magnesio y el potasio participan en el transporte de oxígeno, la contracción muscular y el funcionamiento del sistema nervioso.
- Son saciantes y mantienen una microbiota intestinal saludable.

4. FRUTOS ROJOS

PEQUEÑOS FRUTOS CON UN ENORME PODER ANTIOXIDANTE

Fresas, arándanos, frambuesas, moras o grosellas tienen algo en común: su intenso color esconde una elevada concentración de antocianinas y otros polifenoles, compuestos antioxidantes que ayudan a proteger las células frente al daño oxidativo asociado al envejecimiento. Diversos estudios relacionan su consumo habitual con un mejor mantenimiento de la memoria, una menor inflamación y una mejor salud cardiovascular. Además, su alto contenido en fibra contribuye a mantener estable la glucosa en sangre y favorece una microbiota intestinal saludable.

Atención: Siempre que puedas, consume los frutos rojos enteros y de temporada. Los congelados mantienen prácticamente todas sus propiedades y son una opción excelente durante todo el año.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

- Energía: 235 kcal
- Proteínas: 13 g
- Hidratos: 20 g
- Grasas: 10 g
- Fibra: 5 g

BENEFICIOS PARA EL DEPORTISTA

- Fuente de antioxidantes protectores de los radicales libres que se forman durante el ejercicio intenso.
- Favorecen la recuperación muscular.
- Mejoran la función vascular.
- Menor percepción de fatiga tras esfuerzos prolongados.



Pannacotta ligera de yogur con frutos rojos

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

250 g de yogur griego natural, 100 ml de leche semidesnatada, 2 hojas de gelatina, una cucharadita de miel, 150 g de frutos rojos variados y unas hojas de menta.

PREPARACIÓN

Hidrata la gelatina en agua fría. Calienta la leche sin que llegue a hervir y disuelve en ella la gelatina escurrida. Mezcla con el yogur y la miel, reparte en dos moldes y deja enfriar en la nevera unas cuatro horas. Sirve con los frutos rojos frescos por encima y unas hojas de menta.

5. YOGUR O KÉFIR

ALIMENTAR LA MICROBIOTA PARA ENVEJECER MEJOR

Cada vez sabemos más sobre el papel de la microbiota intestinal en la salud y la longevidad. Un intestino con una flora bacteriana diversa se relaciona con un menor estado inflamatorio, un mejor funcionamiento del sistema inmunitario y una mayor capacidad para aprovechar los nutrientes de la dieta. El yogur y el kéfir son dos de los alimentos fermentados más fáciles de incorporar al día a día y aportan millones de bacterias beneficiosas junto con proteínas de alta calidad, calcio y vitaminas del grupo B.

Atención: Elige yogures naturales o kéfir sin azúcares añadidos. Puedes enriquecerlos con fruta fresca, frutos secos o semillas para convertirlos en un desayuno o una merienda muy completa.



Pudín de yogur con chía, mango y kiwi

INGREDIENTES (2 PERSONAS)

250 g de yogur natural o kéfir, 4 cucharadas de semillas de chía, un mango pequeño, un kiwi y una cucharada de nueces picadas.

PREPARACIÓN

Mezcla el yogur con las semillas de chía y deja reposar en la nevera durante al menos cuatro horas o toda la noche. Sirve en vasos con el mango y el kiwi troceados y termina con unas nueces picadas.

BENEFICIOS PARA EL DEPORTISTA

- Mejora la microbiota dañada tras el ejercicio intenso.
- Es un alimento fermentando y digestivo.
- Puede reducir el riesgo de infecciones respiratorias en deportistas con elevadas cargas de entrenamiento.
- Su contenido en proteínas y calcio favorece la recuperación muscular y el mantenimiento de la masa ósea.

VALOR NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

- Energía: 320 kcal
- Proteínas: 14 g
- Hidratos: 28 g
- Grasas: 15 g
- Fibra: 9 g



AOVE: EL ORO LÍQUIDO DE LA LONGEVIDAD

El aceite de oliva virgen extra es la grasa principal de la dieta mediterránea y uno de los alimentos con mayor respaldo científico para vivir más y mejor. Rico en ácido oleico y polifenoles, ayuda a proteger el corazón, reduce la inflamación y combate el estrés oxidativo. En deportistas, además, favorece la recuperación y la salud cardiovascular.

Consejo Sport Life: toma entre 3 y 5 cucharadas al día, preferentemente en crudo para aprovechar mejor sus polifenoles.

¿Una cucharada en ayunas? No tiene beneficios demostrados por sí sola. Lo importante es que el AOVE forme parte de una alimentación saludable durante todo el día.

AJO: PEQUEÑO, PERO MUY PROTECTOR

El ajo contiene alicina y otros compuestos azufrados con acción antioxidante y antiinflamatoria. Su consumo habitual se asocia con una mejor salud cardiovascular, ayuda a mantener una presión arterial saludable y favorece el funcionamiento del sistema inmunitario. En deportistas puede contribuir a una mejor recuperación gracias a su efecto antiinflamatorio.

Consejo Sport Life: machácalo o pícalo y espera unos 10 minutos antes de cocinarlo. Así se forma más alicina y se aprovechan mejor sus propiedades.

¿En ayunas? No es necesario. El ajo ejerce sus beneficios cuando forma parte de la dieta habitual, no por consumirlo a una hora concreta.



JENGIBRE Y CÚRCUMA: DOS RAÍCES CON EFECTO ANTIINFLAMATORIO

Son mis 2 alimentos secretos para la longevidad: la raíz de jengibre y la raíz de cúrcuma, llevan siglos utilizándose en la cocina y la medicina tradicional, y hoy la ciencia confirma gran parte de sus beneficios. El jengibre contiene gingeroles y la cúrcuma curcumina, dos compuestos con una potente acción antioxidante y antiinflamatoria que ayudan a proteger las células frente al estrés oxidativo, uno de los procesos relacionados con el envejecimiento.

En deportistas, pueden contribuir a reducir las molestias musculares tras entrenamientos intensos y favorecer una mejor recuperación, además de apoyar la salud articular.

Consejo Sport Life: añade jengibre fresco rallado a batidos, infusiones o salteados, y utiliza cúrcuma en cremas, arroces o verduras. Para mejorar la absorción de la curcumina, combínala siempre con una pizca de pimienta negra y un poco de aceite de oliva virgen extra.



Soy Marlene®

HIJA DE LOS ALPES

... Y EN OTOÑO CORRO
LA CARRERA DE LA MUJER 2026

A CORUÑA – 27 de septiembre

ZARAGOZA – 8 de noviembre

SEVILLA – 15 de noviembre

BARCELONA – 22 de noviembre

marlene.es  marlene.apple  marlene

Marlene®, main sponsor for



LOS 5 PILARES PARA UNA LONGEVIDAD



PROVECHOSA Y FELIZ

Cómo cuidar tu salud mental para llegar a vivir más años sanos y felices

Por Noelia Martín Iglesias

A todos nos asusta envejecer. Sentimos que pasamos a un plano diferente, en el que nos convertimos en personajes secundarios de la obra de teatro que es la vida, que disminuye nuestro atractivo y nuestra fuerza, y que cada vez tenemos menos que aportar.

Recientemente, tuve la oportunidad de compartir varias etapas de reto montañoso en el que la más joven era yo. Me di cuenta de que, pese a lesiones, patologías y dolores de mis compañeros y compañeros más veteranos, alguno ya jubilado, estos mostraban más energía, valentía, empuje y competitividad que yo. Me costaba seguirles. Pero... ¿Cómo lo hacían? Me di cuenta de que yo quiero envejecer así.

Se trata de una cuestión de actitud, de creencias, de ganas de comerse la vida a bocados cuando se es consciente de que queda menos tiempo por delante para disfrutar.

Noelia Martín Iglesias, es Psicóloga General Sanitaria y Psicoterapeuta y Máster en Psiconeuroinmunología Clínica. Desarrolla su actividad en el ámbito privado, y colabora con la Asociación de Psicología Deportiva Suelta los Frenos.
www.noeliarmartiniglesias.es



Cumplir años en las mejores condiciones posibles implica un compromiso, por parte de la persona, que es responsable y parte activa en el proceso. Existen dos caminos posibles:

- Sentarse delante de la televisión y esperar que la vida decida por ti.
- Adoptar una actitud activa y responsable, poniendo en marcha todos los mecanismos posibles que te permitan tener un envejecimiento sano y significativo.

Te invito a reflexionar de forma calmada y sincera sobre el proceso de cumplir años, de envejecer, de forma sincera. Pensar en profundidad sobre este asunto puede resultar incómodo, doloroso, incluso darnos miedo. Si afrontamos el cumplir años con plena conciencia, tendremos más oportunidades de convertir la última etapa de la vida en una etapa que merezca la pena vivir.

AL LLEGAR A LA MADUREZ, PASAMOS POR FASES COMO LAS SIGUIENTES:

TOMA DE CONCIENCIA: "ME ESTOY HACIENDO MAYOR"

Un día nos levantamos y caemos en la cuenta de que estamos entrando en una nueva fase de la vida. A partir de, aproximadamente, los 40 años algo cambia de manera radical. Llegamos a ese punto de inflexión en la vida en el que percibimos que nuestro cuerpo ha dejado de trabajar en favor de nuestra fertilidad y de nuestra supervivencia. Aparecen las primeras señales de deterioro, como la presbicia y cada día nos duele algo distinto. Nuestro cuerpo se vuelve más vulnerable, como si ya hubiésemos cumplido con los hitos más importantes y estamos "de bajada". A nivel sociocultural, podemos sentir que empezamos a formar parte de la reserva, que los protagonistas del mundo son personas jóvenes, que hemos dejado de crecer para empezar a menguar.

EL DUELO POR LA PÉRDIDA DE LA JUVENTUD Y SUS VENTAJAS

No hay otra, es necesario elaborar el duelo por decir adiós a las fases de la vida que no volverán, a los proyectos que nos hubiese gustado desarrollar y que ya no serán posibles. El duelo implica aceptar la pérdida de lo que ya no sucederá, de las personas queridas que se marcharon, del lugar del mundo que soñamos con ocupar cuando éramos jóvenes y de otros aspectos, como el cambio en la imagen corporal o en la condición física, para conseguir retos deportivos. Nos damos cuenta de nuestra mayor vulnerabilidad. Tenemos que pasar por él para estar preparados para acoger la nueva etapa, una etapa que también trae oportunidades. Te invito a afinar la vista para poder verlas y aprovecharlas.

ACEPTACIÓN Y REENCUADRE

En esta fase es donde reflexionamos acerca de quiénes hemos sido y cómo queremos vivir a partir de ahora. Siendo conscientes de que nos queda menos tiempo, nuestras elecciones de vida tienen que ser certeras. Haber conseguido objetivos que nos permiten disfrutar de una mayor seguridad y libertad como: tener casa propia, un estatus profesional asentado, disfrutar de una pensión bien merecida, hijos ya criados, entre otros... así como haber alcanzado una imagen a nivel autoestima más segura, van a permitir poner el foco en mejorar nuestra calidad de vida, en poder aprovechar las nuevas oportunidades, en vivir cómo y de la manera que más nos plazca. En definitiva: movernos con mayor libertad.

PUESTA EN MARCHA DE UN PLAN QUE POTENCIE NUESTRA LONGEVIDAD

Teniendo en cuenta los aspectos que desarrollaré a continuación, podemos responsabilizarnos y tomar acción. Te invito a que hagas una revisión de lo que ya tienes integrado en tu mirada y manera de vivir e incorporar y potenciar lo que se haya quedado en el tintero. A partir de ahora, gran parte de tu futuro está en tus manos.

TU "PLAN DE PENSIONES" PARA CONVERTIRTE EN MAESTRO DE LA LONGEVIDAD

LA IMPORTANCIA DE LOS HÁBITOS

El mayor impedimento para la longevidad es la aparición de patologías, con la pérdida en la funcionalidad de las personas. Si tenemos un cuerpo enfermo, nuestras posibilidades de disfrutar de una vida plena se reducen considerablemente. A causa de nuestra genética y otros factores, no podemos aspirar al total control de la salud, pero sí podemos ofrecernos el mejor contexto posible para potenciar nuestra salud, y prevenir enfermedades, y mejorar y recuperarnos de las ya existentes. Modificando nuestro estilo de vida, y adquiriendo hábitos saludables que respeten nuestra fisiología podemos conseguir resultados sorprendentes. No es una opción, no hay que esperar a estar motivados o que se cumplan las condiciones para hacerlo. Hay que hacerlo desde hoy mismo. Recuerda: potenciar tu salud te dará más opciones y libertad.

EL AUTOCUIDADO EMOCIONAL

A lo largo de la vida pasamos por muchas experiencias difíciles y estresantes, que se van acumulando en nuestra memoria, en nuestro cuerpo, en la manera de relacionarnos y de vernos a nosotros mismos. Tenemos que hacernos cargo y cuidarnos desde el plano emocional, para desarrollar una cualidad muy importante: la resiliencia. Gracias a ella, podemos seguir afrontando la vida, empoderarnos y tener la po-

sibilidad de gestionar con éxito cualquier cosa que venga. Si sientes que no estás en disposición de afrontar, tienes síntomas depresivos o ansiedad excesiva, quizá es momento de recurrir a la ayuda profesional. Una intervención a tiempo resultará de gran ayuda.

CEREBRO JOVEN

Resultará clave cuidar tu cerebro y tu intelecto. Lo que no se usa, se oxida. De cara a prevenir enfermedades neurodegenerativas y conservar el potencial de tu cerebro, te recomiendo seguir aprendiendo. Algunas ideas son: aprender habilidades nuevas, que pueden ser manuales o artísticas, aprender un idioma, lee todos los libros y revistas que puedas, acudir a cursos o charlas de temas que siempre te hayan llamado la atención, lanzarte al reto de escribir o practicar nuevos deportes. Se trata de enseñar a tu cuerpo y a tu mente de probar cosas distintas, que supongan un reto de aprendizaje. Mejorará tu plasticidad neuronal, conservarás mejor tu memoria y alimentarás tu autoestima. Porque lograr retos nuevos siempre nos hace sentir más fuertes y capaces. Y porque satisfacer nuestra curiosidad nos hace sentir vivos.

DESARROLLO PERSONAL

Estás en el momento adecuado para cumplir con proyectos que siempre quisiste llevar a cabo, pero el trabajo, el cuidado de tus hijos, entre otras muchas tareas, te lo im-

pidieron. Te invito a que te sientes tranquilamente y escribas tu lista de deseos: los viajes que te apetece hacer, las visitas al teatro o al cine, el curso de guitarra al que nunca te apuntaste... Cualquier cosa que se te ocurra y te permitas darle un lugar en tu agenda. Se trata de potenciar el disfrute de la vida. Ya era hora ¿no? Por otro lado, más allá de pensar en divertirse, te invito a que defines tu ikigai, tu proyecto vital.

FOMENTO DE LAS RELACIONES SOCIALES

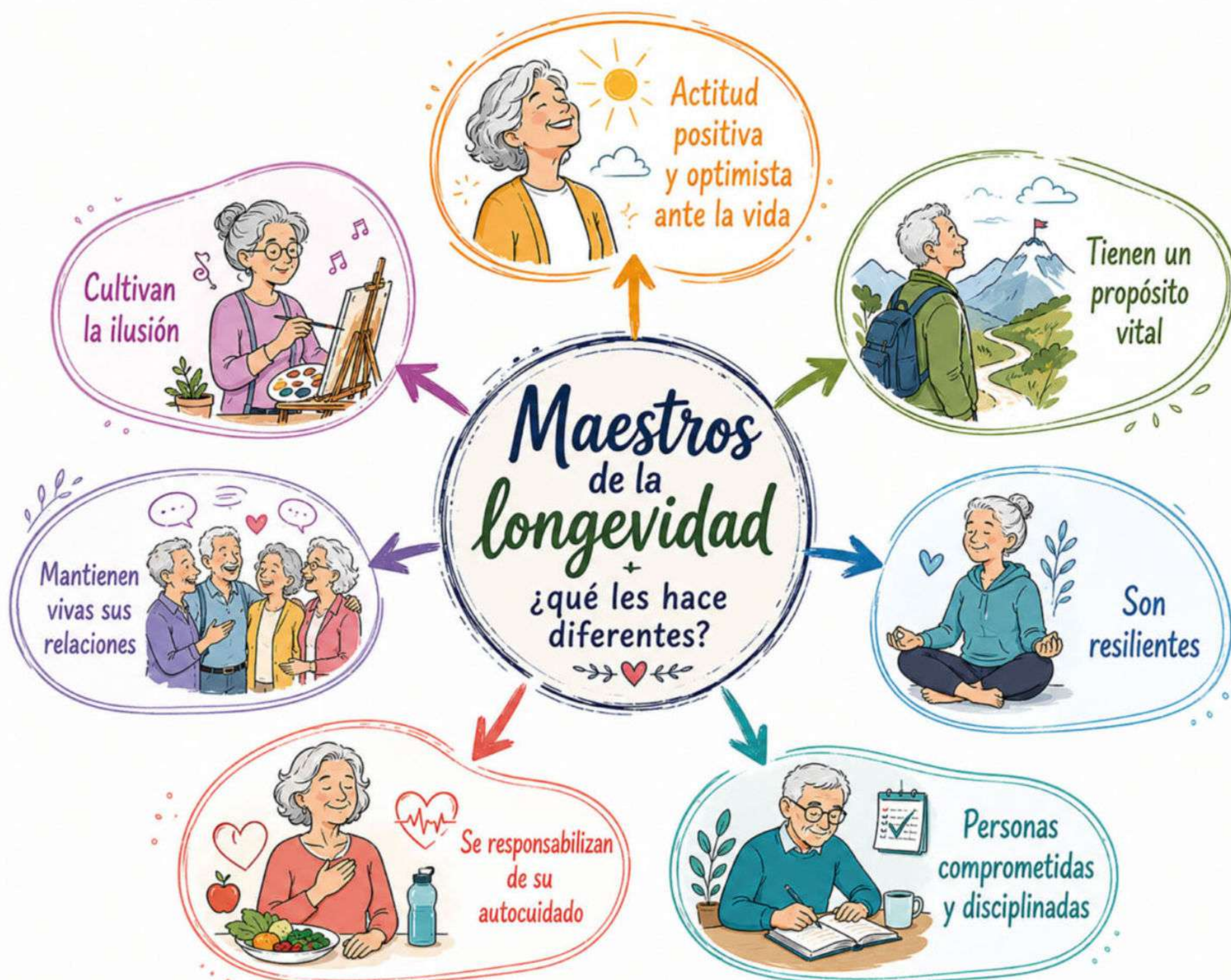
Si te paras a pensarlo un momento... ¿Qué es lo que verdaderamente nos hace estar conectados a la vida, luchar pese a las adversidades? ¿Qué es lo que más nos importa? Yo siempre llego a la misma conclusión: las personas. Necesitamos compartir lo bueno y lo malo de la vida. La seguridad que nos ofrecen y que ofrecemos. Necesitamos querer, reírnos, llorar, vivir experiencias compartidas, comunicarnos, bailar juntos, estar pendientes los unos de los otros. Sin este factor tan importante, no hay longevidad. Necesitamos pertenecer a una comunidad, y sentirnos importantes para los demás. Por tanto, te animo a que fomentes los encuentros sociales y familiares, que te apuntes a todos los planes que te ofrezcan, que conozcas a personas nuevas en la medida de lo posible, hagas viajes en grupo, cualquier cosa que se te ocurra. Eso sí, no esperes a que vayan a buscarte a casa. Es fundamental que tengas un papel activo en este asunto.

¿QUÉ DIFERENCIAS HAY ENTRE PERSONAS QUE LOGRAN UNA LONGEVIDAD EXITOSA, DE LAS QUE NO?

Te invito a pensar en personas que conoces y que ya han llegado a una edad "respetable". Piensa en cuáles son más felices y sanas, y cuáles más bien todo lo contrario.

¿Qué cualidades personales hacen a una persona longeva?

Sabemos que la genética, y nuestro contexto vital tienen una importante influencia en nuestra manera de envejecer. Desde hoy mismo, puedes ir trabajando en estar lo más cerca posible de una longevidad sana y feliz. Estas personas tienen la intención de aprovechar la vida, de mantener su salud en las mejores condiciones el mayor tiempo posible. Piensan en ello, y toman acción real y sostenida en el tiempo.



LOS 5 PILARES PARA UNA LONGEVIDAD SANA Y FELIZ

1. HÁBITOS DE SALUD

- Aprovecha todas las oportunidades que se te presenten para moverte: sube escaleras, haz pesas improvisadas, practica la jardinería... El sedentarismo es tu enemigo.
- Elige un reto deportivo.
- Respeta tu biorritmo, cuida tu higiene del sueño y realiza un ritual de calma antes de dormir.
- Reduce los tóxicos en tu hogar.
- Sal a caminar a una zona con presencia de naturaleza a primera hora de la mañana.

2. RELACIONES SOCIALES

- Organiza quedadas semanales con tus amigos para practicar una actividad que os encante. Ej.: miércoles de cine.
- Participa en una asociación o grupo de acción de tu barrio o localidad.
- Apúntate a viajes en grupo.
- Fomenta actividades y reuniones en familia, para no perder la conexión.
- Aprovecha las oportunidades cotidianas para comunicarte con las personas que te rodean.

3. SALUD INTELECTUAL Y COGNITIVA

- Ponte al día en tecnología.
- Aprende algo nuevo, que requiera cierto nivel de complejidad: tocar un instrumento, aprender un idioma o realizar alguna actividad plástica y manual.
- Potencia tu creatividad inventando recetas nuevas, escribiendo relatos o creando juegos nuevos para los peques de la casa.

4. AUTOCUIDADO EMOCIONAL

- Reserva un espacio diario para regular tus emociones y rebajar la activación del sistema nervioso, a través de ejercicios de respiración, meditación, yoga, entre otras técnicas.
- Reducción del estrés. Revisa si estás asumiendo más de lo que es sano para ti y respeta el descanso.
- Desarrollo de la resiliencia.
- Pide ayuda cuando surja un problema difícil de resolver. A veces nos bloqueamos.
- Comparte y expresa tus emociones e inquietudes con personas de tu confianza; no te guardes todo para ti.
- Entrena la gratitud, tomando nota de aquello que te hace sentir agradecido/a.
- Escribe un poco cada día para ordenar tus vivencias y como vía de expresión de tus ideas.

5. DESARROLLO PERSONAL

- Haz una lista con todo aquello que siempre quisiste hacer y no pudiste. Elige por dónde podrías empezar y toma acción.
- Encuentra tu ikigai, tu proyecto de vida a partir de ahora, teniendo en cuenta tus valores, lo que puedes aportar al mundo, lo que se te da bien y lo que te hace feliz.
- Practica el optimismo y el humor.
- Ten contacto con el arte, bien desarrollando las aptitudes artísticas que ya tengas o disfrutando como espectador@.



TU EDAD BIOLÓGICA ESTÁ EN TUS MANOS

CINCO PALANCAS PARA ENVEJECER MÁS DESPACIO

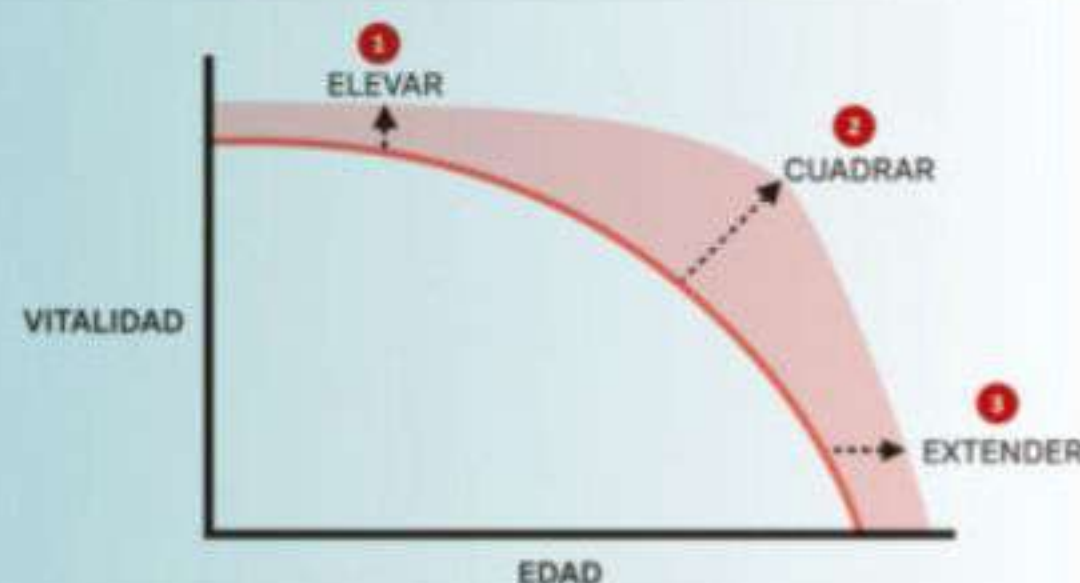
Por Marcos Vázquez, fundador de Fitness Revolucionario



La edad que marca tu DNI no tiene por qué coincidir con la de tu organismo. La ciencia demuestra que nuestros hábitos pueden ralentizar el envejecimiento biológico y aumentar los años vividos con buena salud. Marcos Vázquez resume las cinco estrategias con mayor respaldo científico para conservar la vitalidad, prevenir enfermedades y disfrutar de una vida más larga y activa.

En las últimas décadas hemos alargado de manera notable la esperanza de vida, pero hemos sido menos exitosos alargando la calidad de vida. Es decir, vivimos más tiempo, pero también pasamos más tiempo enfermos. La ciencia de la longevidad plantea tres grandes objetivos. Primero, **eleva la curva de vitalidad** ahora. Es decir, gozar en el presente de **más energía, fuerza, resistencia...** Segundo, **"cuadrar"** esta de curva de vitalidad, o hacer **que permanezca alta durante más tiempo**; queremos tener **vitalidad durante muchos años... y después morir rápido**. Y tercero, **extender la curva, vivir más tiempo**.

Todos conocemos a personas que ya



están logrando esto. Personas que desafían el envejecimiento y aparentan varias décadas menos. Y no solo en su aspecto, sino también en lo que pueden hacer sus cuerpos.



1\ Edad cronológica frente a edad biológica

Dos personas de 50 años pueden verse y sentirse muy distinto: una puede aparentar 40 años y rendir como personas de esa edad, y la otra puede aparentar 60 años y tener la fuerza o resistencia de personas de esa edad. Misma edad cronológica, pero 20 años de diferencia en la edad biológica. Y la edad biológica es la que define tu riesgo de enfermedad y las cosas que puedes hacer. Además, a diferencia de la edad cronológica, que avanza siempre a la misma velocidad, la edad biológica se puede ralentizar e incluso revertir. En gran medida, podemos rejuvenecer, y es lo que nos enseña la ciencia de la longevidad.

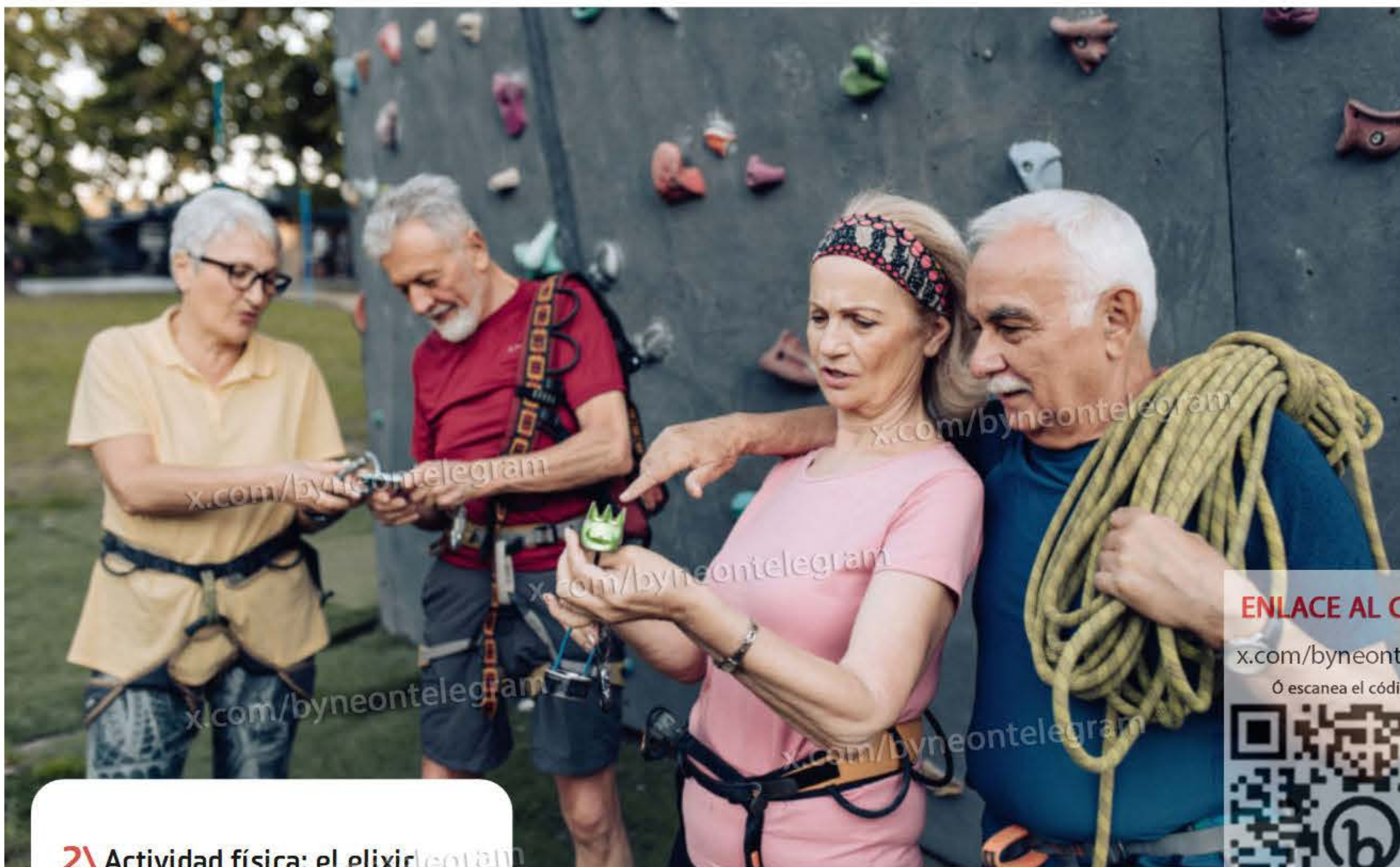
La edad cronológica cuenta los años que has vivido; la edad biológica refleja el estado real de tu cuerpo. Medir la primera es sencillo; medir la segunda es más complejo, pero la ciencia ofrece varios enfoques. El primero es simplemente tu

aspecto físico. Tu apariencia no es un dato superficial, sino que nos da información real. Un célebre estudio con gemelos, titulado "La muerte está escrita en la cara", comprobó que quien aparentaba más edad moría antes, y que fumar durante diez años sumaba unos 2,5 años a la edad de la cara. Pero la edad funcional, o lo que tu cuerpo es capaz de hacer, es un predictor todavía mejor. Por ejemplo, tu fuerza de agarre o tu capacidad cardiorrespiratoria nos dan más información sobre tu estado de salud y tu riesgo de enfermar que tu colesterol o tu presión arterial. En muchos estudios se utilizan también los llamados relojes epigenéticos, que analizan los cambios en la expresión de tus genes para estimar la velocidad a la que envejeces.

Pero más allá del número exacto, nos interesa entender las mejores estrategias para reducir nuestra edad biológica; o al menos hacer que avance más despacio. Veamos las principales.



Marcos Vázquez. Fundador de Fitness Revolucionario, una de las plataformas de divulgación sobre salud, nutrición y entrenamiento más influyentes en español. Es autor de varios libros superventas, entre ellos Fitness Revolucionario, Invicto, Chef sapiens, Sabia Mente, Vive más... En su podcast acerca la evidencia científica sobre ejercicio, alimentación, descanso y longevidad. Lo encuentras en: www.fitnessrevolucionario.com y [@fitnessrevolucionario](https://twitter.com/fitnessrevolucionario)



2\ Actividad física: el elixir de la juventud

Si solo pudieras elegir una intervención, sin duda sería el **ejercicio**: ninguna otra estrategia se le acerca. **La actividad física actúa a la vez sobre todos los mecanismos del envejecimiento**: repara el ADN, mejora las mitocondrias, rejuvenece los músculos, dispara la autofagia, reduce la inflamación... Múltiples estudios indican que las personas que siguen entrenando pueden rendir como personas sedentarias 25 o 30 años más jóvenes. Ni la mejor dieta ni el sueño más reparador pueden mantener tu masa muscular y densidad ósea como lo hace el ejercicio. Por definición, una persona sedentaria no está sana.

¿Qué tipo de actividad física debemos incluir? Lo ideal sería considerar los siguientes cuatro elementos.

Primero, el **movimiento**. Un buen objetivo es llegar a 8.000-10.000 pasos diarios, pero pasar de 2.000 a 6.000 pasos diarios ya reduce la mortalidad a la mitad. En segundo lugar, el **ejercicio aeróbico**, intentando acumular 150 minutos de actividad física semanal en la llamada zona 2. En tercer lugar, **entrenamiento de fuerza**, incluyendo un mínimo de 2 sesiones semanales que trabajen todos los grandes grupos musculares. Y el cuarto elemento sería realizar **algún deporte que disfrutes**, y que tenga un componente social. Al menos una vez a la semana, y si es al aire libre, mejor todavía.

3\ Nutrición: la materia prima

Ningún plan de entrenamiento compensa una mala alimentación.

La base con más evidencia en el ámbito de la longevidad es la dieta mediterránea: abundante verdura y fruta, legumbres, cereales integrales, pescado azul 2 o más veces por semana (sardinas, salmón, caballa, altos en omega 3) y aceite de oliva virgen. De ahí salen 3 reglas prácticas.

Primera: Prioriza la **comida real** y limita al máximo los ultraprocesados y las bebidas azucaradas.

Segunda: No temas la **proteína**, sobre todo al envejecer; frente a la vieja idea de restringirla, los mayores que superan

el mínimo clásico de 0,8 g/kg al día conservan más músculo y viven más. Puedes apuntar a 1,2-1,5 g/kg de proteína al día, dependiendo también de tu nivel de actividad física.

Tercera: La **moderación** sigue vigente. Debes comer suficiente para mantener tu masa muscular y ósea, pero sin acumular un exceso de grasa. Por último, debes pensar en tu **microbiota**. Estudios recientes demuestran que nuestras bacterias juegan un papel importante en el ritmo de envejecimiento. Para mantener una microbiota saludable, debes incluir suficiente fibra (al menos 25-30 gramos al día) y consumir alimentos fermentados como yogur, kéfir, chucrut o kimchi.



ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:





4\ Descanso

Mientras duermes, tu cuerpo no se apaga: se repara. El sueño es uno de los factores clave para elevar y extender la curva de vitalidad. En un estudio con más de 170 000 personas seguidas durante 20 años, quienes cumplían 5 criterios de buen descanso, vivieron 4 años más que quienes no cumplían casi ninguno.

Estos criterios eran **dormir 7-8 horas, conciliar el sueño con facilidad, mantener horarios regulares, no depender de fármacos para dormir y levantarse descansados la mayoría de los días.**

Pero **más no es mejor.** La relación entre horas de sueño y mortalidad tiene forma de U, con el punto más bajo entre 7 y 8 horas; **tanto quedarse corto como pasarse se asocia con peor salud.**

Detrás de todo esto están los **ritmos circadianos**, el reloj interno que orchestra tu fisiología a lo largo del día. Ese reloj central, situado en el núcleo supraquiasmático del cerebro, se sincroniza sobre todo con la luz. Por eso la mejor higiene del sueño es también **higiene de luz: busca luz natural por la mañana y reduce la luz artificial, sobre todo pantallas, por la noche.** El desajuste crónico de estos ritmos no solo empeora el descanso; la exposición a luz artificial nocturna se asocia con más tasas de enfermedad cardiovascular, diabetes e incluso cáncer. Y hay un tercer factor que a menudo se ignora: la **regularidad.** Acostarse y levantarse a horas parecidas cada día (también el fin de semana) refuerza el reloj biológico y, según la evidencia más reciente, predice la longevidad incluso mejor que el número total de horas dormidas. **Un horario errático confunde a tu fisiología tanto como dormir poco, porque obliga a tu cuerpo a un "jet lag social" permanente.**



¿Alguna estrategia menos conocida?

Además de los pilares clásicos (ejercicio, nutrición y descanso), en la ciencia de la longevidad están cobrando fuerza intervenciones que aprovechan la respuesta de nuestro cuerpo a determinados tipos de estrés. Nos referimos a la **hormesis: pequeñas dosis de un estrés**, que en exceso nos dañarían, acaban fortaleciéndonos porque activan mecanismos ancestrales de defensa. El árbol que crece sin viento termina desmoronándose; y nosotros también nos debilitamos sin adversidad.

Conocemos múltiples estresores que mejoran la salud, pero el **calor** es uno de los más potentes: usar la **sauna** con frecuencia se asocia con una reducción del 20-40% de la mortalidad, y **combinar sauna y ejercicio supera a cualquiera de los dos por separado.** Con 2 o 3 sesiones semanales de 15-20 minutos a más de 70°C basta; el calor eleva las **proteínas de choque térmico**, que preservan la integridad de tus proteínas, y el **sudor** ayuda incluso a eliminar metales pesados.



5\ Conexión social

Por último, no podemos olvidar la importancia de la conexión social. **La calidad de nuestros vínculos es el mejor predictor de la satisfacción vital a largo plazo**, mientras que el sentimiento de soledad es una de las principales causas de infelicidad. **Aislarse no es solo un problema emocional;** se traduce en marcadores biológicos concretos, como más inflamación y hormonas del estrés, los mismos mecanismos que aceleran el envejecimiento. Cultivar amistades no es simple ocio, es una intervención de longevidad.

Empieza hoy

Ninguna de las palancas anteriores es milagrosa por sí sola, pero juntas tienen un efecto compuesto que se multiplica con los años. Tampoco tienes que hacerlo todo perfecto, haz lo que puedas con lo que tengas en cada momento.

Y aunque lo ideal es empezar joven, el cuerpo y la mente conservan una enorme capacidad de adaptación a cualquier edad. Cuanto antes empieces mejor, pero nunca es tarde.

MICROBIOMA Y LONGEVIDAD



Por la **Dra. Sari M. Arponen**, MD, MSc, PhD; médica internista y autora de "¿Envejeces o rejuveneces?" y "¡Es la microbiota, idiota!"

TU ECOSISTEMA INVISIBLE TAMBIÉN ENVEJECE

Somos un superorganismo. Llevamos con nosotros billones de microorganismos: bacterias, virus, hongos, arqueas y otros seres microscópicos que viven en el intestino, la boca, la piel, las vías respiratorias o el tracto genitourinario.

En conjunto forman la microbiota. Realizan funciones esenciales como ayudarnos en la digestión, la producción de vitaminas, el mantenimiento de las barreras del organismo o la regulación del sistema inmunitario. Además, una microbiota en equilibrio nos defiende frente a microorganismos patogénicos. Durante décadas solo pudimos estudiar una pequeña parte de estos microorganismos porque la mayoría no podían cultivarse en el laboratorio. Gracias a las técnicas de secuenciación masiva de material genético, en pocos años hemos pasado a identificar miles de especies y empezar a comprender mejor cómo se relacionan entre sí y con nuestro organismo. Aun así, seguimos explorando un territorio enorme. En 2024, por ejemplo, se describieron los llamados obeliscos, pequeños fragmentos de ARN presentes en la boca y el intestino cuya función exacta todavía desconocemos. Por otro lado, el estudio de la

metabolómica (es decir, saber qué sustancias produce en este caso el microbioma y cuáles son sus funciones) es también importante para entender nuestra salud con una perspectiva de 360°.

Hoy sabemos que el envejecimiento también afecta al microbioma. En el intestino, con los años suele disminuir su diversidad, cambian las especies predominantes y se altera su capacidad para producir moléculas beneficiosas. Al mismo tiempo, un microbioma deteriorado favorece la inflamación crónica y otros procesos relacionados con el envejecimiento. Es una relación en ambos sentidos: envejecemos y cambia el microbioma, pero el microbioma también puede influir en cómo envejecemos.

Por eso la microbiómica se ha convertido en uno de los campos más activos de la investigación biomédica. Además de conocer nuestros microorganismos simbióticos, necesitamos entender qué funciones realizan y cómo podemos conservar un ecosistema microbiano diverso y resiliente que contribuya a mantener la salud durante más años.

¿CÓMO INFLUYE EL MICROBIOMA INTESTINAL EN LA LONGEVIDAD?

Estas son algunas de las funciones importantes que necesitamos conocer:

- Regula el sistema inmunitario, ayudando a controlar la inflamación crónica de bajo grado que acompaña al envejecimiento.
- Produce metabolitos beneficiosos, como el butirato, el acetato y el propionato, que nutren las células del intestino y participan en el metabolismo, la función cerebral y la salud muscular.
- Refuerza la barrera intestinal, dificultando el paso de microorganismos y sustancias potencialmente inflamatorias al organismo.
- Compite con microorganismos patógenos, limitando su crecimiento y reduciendo el riesgo de infecciones.
- Participa en la producción y transformación de vitaminas y otros compuestos bioactivos.
- Se comunica con órganos como el cerebro, el hígado y el músculo mediante metabolitos y señales inmunológicas.
- Influye en el metabolismo de algunos medicamentos, modificando su eficacia o sus efectos.





CUIDAR EL MICROBIOMA INTESTINAL PARA ENVEJECER MEJOR

Haz esto

- Llena el plato de alimentos vegetales variados y ricos en fibra fermentable (MACs = carbohidratos accesibles a la microbiota). Las setas y el AOVE también son amigas de tu microbiota.
- Incluye alimentos fermentados de forma variada.
- Practica ejercicio físico de forma regular.
- Duerme bien y controla el estrés crónico.
- Mantén una buena salud bucodental: cepillado, limpieza interdental, respiración nasal y revisiones periódicas. El microbioma intestinal depende mucho del estado del microbioma oral.
- Pasa tiempo al aire libre y mantén contacto con la naturaleza.
- Utiliza probióticos solo cuando exista una indicación concreta y con cepas respaldadas por evidencia científica.

Evita

- Dietas pobres en fibra y ricas en ultraprocesados.
- El sedentarismo.
- El tabaquismo y el exceso de alcohol.
- Tomar antibióticos u otros fármacos cuando no son necesarios.
- Buscar soluciones rápidas con suplementos mientras descuidas los hábitos básicos.
- Pensar que la salud de la boca y la del intestino no tienen relación.



¿QUÉ OCURRE CON EL MICROBIOMA INTESTINAL CUANDO ENVEJECEMOS?

- Disminuye la diversidad de microorganismos.
- Se reducen bacterias beneficiosas, especialmente las productoras de butirato y las bifidobacterias.
- Aumentan algunos microorganismos potencialmente perjudiciales.
- Se pierde parte de la capacidad para recuperarse tras infecciones, antibióticos u otras agresiones.
- Se producen menos metabolitos protectores.
- Puede aumentar la permeabilidad intestinal, lo que predispone a la inflamación crónica de bajo grado.
- En personas que alcanzan edades muy avanzadas con buena salud se observan perfiles microbianos particulares, aunque todavía no está claro si son responsables de esa longevidad o simplemente la reflejan.

Por ejemplo, en personas centenarias se observa mayor presencia de bacterias como *Akkermansia muciniphila*, bifidobacterias o miembros de la familia *Christensenellaceae*.

SEPTIEMBRE-OCTUBRE
2026

LA VIDA ES EL MEJOR DEPORTE, APROVÉCHALA

● MADRID-SEGOVIA A GOLPE DE CALCETÍN

El reto de completar los 100 km que separan Plaza Castilla de Segovia. 19 y 20 de septiembre. Hay la opción de hacer 21 km, 42 km (hasta Manzanares el Real) y 65 km (parada en Cercedilla).
www.100kmadridsegovia.com



EN ACCIÓN



¡LA MAREA ROSA VUELVE DE LAS VACACIONES!

Regresa la Carrera de la Mujer tras el verano en Galicia

El gran evento deportivo femenino de nuestro país vuelve en A Coruña el próximo 27 de septiembre tras el parón veraniego. Allí las participantes disfrutarán de un espectacular recorrido de 6 km, siempre junto al mar, hasta la Torre de Hércules y luego tendrán un potente festival de fitness para completar la mañana. Y después del paso por Galicia, la Carrera de la Mujer Central Lechera Asturiana continuará el 8 de noviembre en Zaragoza, 15 de noviembre en Barcelona (con 38000 participantes y un nuevo recorrido) y finalizará la temporada 2026 el 26 de noviembre en Sevilla.

www.carreradelamujer.com

¡PONTE A RUEDA DE CONTADOR!

La marcha cicloturista del ganador de Vuelta, Giro y Tour

Alberto Contador sigue en plena forma. El único español ganador del triplete Tour, Vuelta y Giro (a Indurain le falta la Vuelta y a Peco el Giro), y ahora comentarista de Eurosport, lo va a demostrar en su marcha cicloturista que un año más va a tener lugar en la Comunidad Valenciana con salida y meta en Oliva. La cita con la TotalEnergies Alberto Contador es el 18 de septiembre con un recorrido divertidísimo de 138 km con 2.395 m de altitud. Inscripción, 79,99 €.

www.granfondoalbertocontador.com/



¿DONDE ESTÁN LAS LLAVES?

En el fondo del mar... ¡y te invitan a buscarlas!

Del 9 al 12 de octubre se celebra la 29ª edición de una de las concentraciones submarinistas más populares de España. Vuelve "¿Dónde están las llaves?" a La Manga del Mar Menor, organizado por el Club de Buceo Narval. Los participantes buscan llaves ocultas en el fondo del mar como un juego, emulando la popular canción infantil. Una gran fiesta del mundo del buceo donde se combinan las inmersiones con concursos, sorteos y fiestas nocturnas.

www.buceonarval.com

◉ NADAR JUNTO AL ATÚN ROJO

L'Ametlla de Mar acoge el 12 y 13 de septiembre la Tuna Race Balfegó, la travesía de natación con 2 distancias (2,5 y 5 km), además de una prueba para niños. Podrás llegar hasta las piscinas de acuicultura del atún rojo.
www.tunaracebalfego.com

◉ CORRER EN FORMENTERA AL ATARDECER

Lujazo de carrera la Formentera Sunset Run. Eliges entre 15 ó 5 km y luego after-race con DJ. El plan perfecto para una escapada en el puente del 12 de octubre.
www.15kformenterasunsetrun.com

LA NOCTURNA DEL GUADALQUIVIR

El viernes que toda Sevilla se lanza a correr... ¡por sólo 5 €!

El próximo viernes 25 de septiembre a partir de las 10 de la noche más de 20000 sevillanos se lanzan a correr por todo el centro de la capital hispalense. Vuelve la tradicional Nocturna del Guadalquivir, ¡ya van 38 ediciones! Con un recorrido de 8,5 km con salida y meta en el Paseo de las Delicias. La inscripción, que cuesta tan sólo 5,5 €, incluye dorsal, camiseta técnica y medalla conmemorativa. ¡Límite 25000 corredores!

www.imd.sevilla.org



PONTE A PRUEBA EN LA TALAJARA

Una clásica de MTB en las pistas de Talavera de la Reina

El sábado 3 de octubre se celebra una gran clásica de mundo de la bici de montaña: La Talajara. Ponte a prueba con su recorrido de 82 km y 936 m de desnivel con salida y llegada en Talavera de la Reina (Toledo) y unos avituallamientos espectaculares. Además, hay una Talajara infantil para los más pequeños. Limitado a 1000 ciclistas. 52 € incluyendo un maillot que este año tiene un diseño precioso.

www.talajara.es

LÁNZATE AL TRIATLÓN DE BARCELONA

¡Para expertos y para principiantes!

El 24 y 25 de octubre vuelve el Challenge Barcelona con opciones para triatletas de larga distancia pero también para principiantes. Hay varias modalidades: Media distancia (1900 m de natación, 88 m de bici y 21 km de carrera), Olímpico (1500/40/10), Sprint (750/20/5) y Junior Challenge (reservada a triatletas entre 12 y 17 años, 300/7/1,5). Además, hay un Acuatlón (nadar 750 m y correr 5 km) y 2 travesías de natación (3800 y 1900 m). ¡Y para que no haya excusas por si te falla uno de los deportes, también hay modalidad de relevos!

www.triathlon.barcelona/es



UNA VEZ EN LA VIDA

→ CICLISMO SOLIDARIO CON SAFARI EN UGANDA

El Ruwenzori Mountain-Bike Solidarity Challenge no es un viaje organizado al uso, son 13 días con un grupo reducido de 12-18 ciclistas que desde hace 8 ediciones, cruza Uganda en bicicleta de montaña en enero junto a la ONG española Kelele África. Pedaleas por las faldas de las montañas Rwenzori, atraviesas sabanas con elefantes, jirafas y búfalos, navegas el canal de Kazinga entre hipopótamos y cocodrilos, y duermes en parques nacionales y el propio Mwamba Kelele Lodge, a orillas del lago Mwamba. Un itinerario que combina aventura con inmersión en proyectos de cooperación que el viaje ayuda a financiar. Precio: 1800 €

www.keleleafrica.org



→ VIAJE DE YOGA A BALI. DESCÚBRE EL PARAÍSO EN LA TIERRA

Una clase de yoga para empezar cada día de actividades en Ubud: paisajes de arrozales de postal, talleres de hierbas medicinales, mercados locales, rafting, cursos de cocina, masajes, visitas a sanadores, tratamientos y terapias alternativas, ceremonias, bailes, excursiones en bicicleta... Además, visitarás el norte de la isla, para conocer Permuteran, un pequeño pueblecito pesquero. Y acabar con una escapada a las Gili Islands. Del 4 al 15 de diciembre. 1900 € (sin vuelos)

www.apashoyoga.com



VUELVE EL MEJOR RUNNING A BARCELONA, **VUELVE LA VUELING CURSA BOMBERS**

La mítica carrera de 10 km regresa con un recorrido por el corazón de Barcelona con un firme compromiso solidario, dorsales ya disponibles.

La **Vueling Cursa de Bombers Barcelona 2026** ya ha abierto las inscripciones para su próxima edición, que se celebrará el **domingo 8 de noviembre**. Considerada una de las carreras populares más emblemáticas del calendario nacional, volverá a reunir a miles de corredores y corredoras en un recorrido de **10 kilómetros** que atraviesa algunos de los espacios más icónicos de Barcelona.

Más que una carrera, la Cursa de Bombers se ha convertido en una auténtica tradición para los amantes del running. El recorrido llevará a los participantes por lugares tan emblemáticos como la **aveni-**

da del Paral·lel, la **Gran Vía**, la renovada **Via Laietana** y la llegada junto al **Parc de la Ciutadella**, ofreciendo una experiencia única tanto para quienes buscan mejorar su marca personal como para quienes se estrenan en esta distancia.

Uno de los grandes símbolos de la prueba seguirá siendo la presencia del **Cuerpo de Bomberos de Barcelona**, cuyos valores —esfuerzo, compromiso, compañerismo y espíritu de superación— forman parte de la identidad de la carrera.

La edición de **2026** mantendrá también su carácter solidario gracias a la colaboración con la **Fundación Impulsa**, entidad

que trabaja para ofrecer becas, programas de mentoría y acompañamiento a jóvenes con dificultades económicas para que puedan continuar sus estudios. De este modo, cada inscripción contribuirá también a impulsar nuevos proyectos de vida.

Las inscripciones ya están abiertas y los dorsales son limitados, por lo que la organización recomienda asegurar la plaza cuanto antes para formar parte de una edición que volverá a llenar la ciudad de deporte, emoción y espíritu de superación.

Prensa Ibérica, Relay Events y Sport Life Ibérica lideran la nueva etapa de la Cursa de Bombers de Barcelona.



Inscripciones e información en: <https://cursadebombers.barcelona/>

DESPUÉS DEL VERANO... ¡TÍRATE AL BARRO!

Reserva tu plaza en la Spartan Race de Cataluña

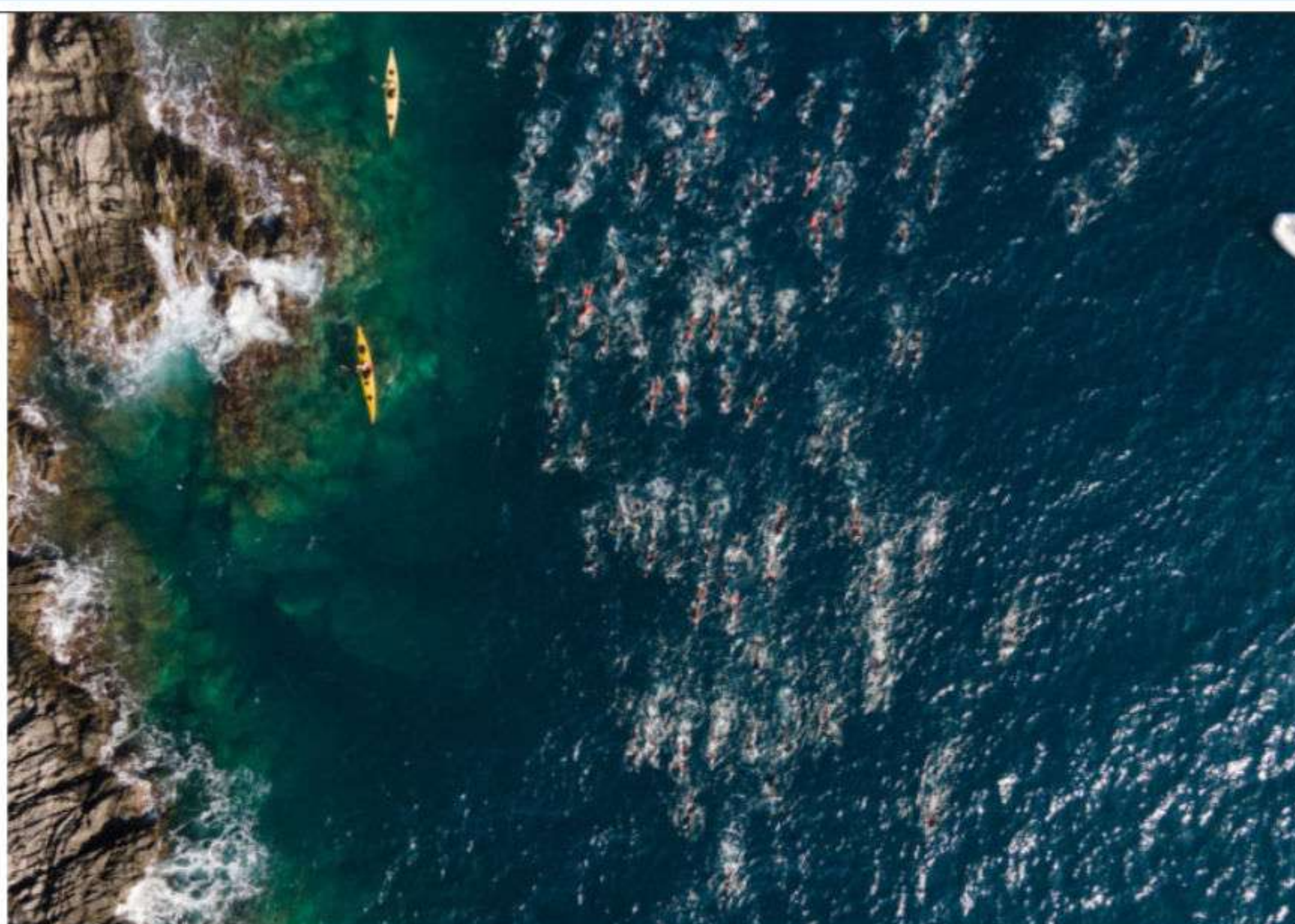
La Spartan Race regresa a Barcelona el fin de semana del 17 y 18 de octubre. La mejor carrera de obstáculos del mundo te ofrece distancias Sprint (5 km, 20 obstáculos), Súper (10 km, 15 obstáculos) y Beast (21 km, 30 obstáculos). En Santa Susanna, un evento que combina la montaña y el mar Mediterráneo. Desde 153 €. www.spartanrace.es



CONOCE MENORCA A GOLPE DE PEDAL

Los detalles de la Volta a Menorca en bici de montaña

Nosotros estuvimos hace 2 años y la Volta a Menorca en BTT es una de los mejores experiencias ciclistas que hemos vivido. Disfrutas de 3 jornadas, arrancando con una nocturna, descubriendo a pedales los caminos más espectaculares de Menorca. No es una prueba competitiva y el ambiente que se crea entre los participantes es espectacular y no te hablamos de los avituallamientos que son tan potentes, que luego cuesta volver a subirse a la bici. Y por la tarde tienes tiempo para recorrer la isla. Del 9 al 11 de octubre. ¡Limitado a 500 personas! Inscripción: 160 €. www.menorcabtt.com



LA TRAVESÍA DE LA QUE HABLAN TODOS LOS NADADORES

Nadar como nunca en el corazón de la Costa Brava

¡Atrévete a dejar atrás la línea azul de la piscina! La Marnatón de Cadaqués es un lujo para los nadadores que se lanzan a disfrutar de su deporte en el corazón de la Costa Brava. Disfrútala el 19 de septiembre en unas de sus 3 distancias: 6,5 km (que nace en el Cabo de Creus), 4,5 km (desde Port Lligat, con la casa de Dalí como testigo), 2,5 km y niños. ¡Y por la noche para celebrar tu participación fiesta con música en directo! Inscripciones desde 90 €.

www.marnaton.com

¡EL EVENTO DE RUNNING QUE LO TIENE TIENE TODO!

Lanzarote International Running Challenge

¡4 días de running con 4 superficies diferentes! Un planazo el que te ofrece el Lanzarote International Running Challenge que cumple su 37ª edición del 22 al 25 de noviembre. La aventura arranca con el vertiginoso 10K Vince Regan Memorial sobre asfalto rápido. Al día siguiente llega la adrenalina del 13K Ridge Run por senderos volcánicos, le sigue la exigencia del 5K Beach Run en la arena de la Playa de Los Pocillos y culmina con la mítica media maratón del 21K La Vuelta de Tinajo. Con el lujo de poder correr rodeado de coladas de lava en un microclima primaveral envidiable cuando el frío azota el resto del continente.

www.clublasanta.com/es/running-challenge





EN ACCIÓN



MEDIO MARATÓN, EL DOBLE DE DIVERSIÓN

¡Coge sitio para el 21K de Málaga!

Una verdadera locura lo que está pasando en el mundo del running. Por eso, aunque queda más de medio año para su celebración, si quieres vivir una de las mejores medias maratones de España, la de Málaga, ya

puedes ir cogiendo sitio. Un 21K que tiene un recorrido perfecto para mejorar tu marca en la distancia. La cita es el 7 de marzo y puedes conseguir ahora tu dorsal por 41 €.

www.mediamaratonmalaga.com/

EL GRAN FESTIVAL DE LAS BICIS EN ESPAÑA

Sea Otter en Girona

La versión europea de Sea Otter se ha consolidado como el gran festival de las bicis en nuestro país. En Girona del 18 al 20 de septiembre podrás ver todas las novedades del mundo del ciclismo para 2027 y además participar en un montón de eventos, desde una marcha de carretera (La Ciclobrava con 3 distancias: 150, 100 y 70 km), una prueba de la UCI Gravel World Series o un maratón de mountain bike de 89 o 45 km.

www.seaottereurope.com



LA TIROLINA MÁS RÁPIDA DE EUROPA

¡Vuela como un pájaro en los Pirineos!

La Tirolina Ordesa Pirineos una experiencia única en la entrada del Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido. Con una altura superior a la Torre Eiffel y una distancia de 20 campos de fútbol. Volarás en una tirolina de 400 m de desnivel, paralela al río Ara. A medida que sobrevuelas el terreno a más de 10 m de altura, llegarás a alcanzar la velocidad máxima de 10-160 km/h. Al llegar a la plataforma de frenado, pasarás de 60 km/h, a parar en apenas 2 seg en una portería tipo rugby con un sistema progresivo. 46,90 €.

www.tirolinapirineos.com



DALE LA VUELTA A IBIZA A PEDALES

Un fin de semana de cicloturismo en la isla mágica

Si hay un momento bueno para escaparse a Ibiza es octubre y más aún si quieres recorrer la isla con tu bici de carretera. La Vuelta cicloturista a Ibiza celebra su 23ª edición del 9 al 12 de octubre. Son 3 jornadas de 60, 107 km y una contrarreloj de 4 km como los pros. El ritmo del grupo permite que ciclistas de todos los niveles puedan disfrutar de las salidas. Y por la tarde tiempo libre para ir a calas a ver los mágicos atardeceres de Ibiza. Hay ofertas especiales de hotel y también para ir en ferry con el coche. Y por al pelotón que ya han estado por aquí Indurain, Pereiro, Contador, Pedro Delgado... Inscripción: 140 €

www.ibizabt.com





¡Estrena temporada con un pack de ciclismo valorado en 1.000€!

Participa en el sorteo de TotalEnergies y accede a nuestra landing para optar a un pack de ciclismo valorado en 1.000€:

Rodillo inteligente para tus entrenamientos indoor, ciclocomputador con GPS, equipación completa del Team TotalEnergies y casco de gama alta.

¡Tu próxima salida empieza con la mejor energía!



¡Escanea y participa ya!

#LaEnergíaDeLasCarreras



TotalEnergies

totalenergies.es

f @TotalEnergiesSpain

@TotalEnergiesES

X @totalenergies_es

@TotalEnergies España

A PRUEBA



WWW.SPORTLIFE.ES/MATERIAL-DEPORTIVO

EL NUEVO MATERIAL DE ARENA PARA SACAR MÁS PARTIDO A TUS ENTRENAMIENTOS EN PISCINA

Probamos 4 accesorios pensados para trabajar la técnica, mejorar la posición en el agua y añadir un extra de fuerza a las sesiones: aletas, snorkel, palas y pullbuoy.



POWERFIN PRO II

Las aletas que ponen el foco en la patada

Las aletas cortas son uno de esos accesorios que se notan desde el primer largo. Al aumentar la resistencia de la patada, obligan a las piernas a trabajar más y permiten prestar atención a la posición del cuerpo mientras avanzamos. En el caso de las **Powerfin Pro II**, la pala inclinada y los cortes hidrodinámicos están diseñados para favorecer una patada más natural, trabajando tanto el movimiento descendente como el ascendente. Un recurso especialmente interesante para sesiones en las que queremos dar protagonismo a las piernas. La construcción en silicona de alta densidad busca además ofrecer una mayor comodidad durante el entrenamiento y evitar las molestias habituales de las aletas fabricadas con materiales más rígidos.

LO MEJOR PARA: Series de técnica de piernas, trabajo de patada y ejercicios destinados a mejorar la posición corporal.

SENSACIÓN: Más trabajo en las piernas sin perder la fluidez de la brazada.



Nadar más no siempre significa nadar mejor. A veces, introducir el accesorio adecuado en el momento adecuado permite cambiar por completo el estímulo de una sesión y concentrarse en aspectos que, haciendo largos sin material, pueden pasar desapercibidos.

Aquí tienes 4 accesorios de entrenamiento de arena que tienen objetivos diferentes, pero un mismo propósito: ayudarte a sacar más partido de cada largo. Aletas para activar las piernas, snorkel para concentrarte en la técnica, palas para trabajar la tracción y pullbuoy para aislar el tren superior.

SWIM SNORKEL PRO III

Cuando respirar deja de ser una distracción

Hay momentos en los que quieres concentrarte exclusivamente en cómo entra la mano, dónde se produce el agarre o si mantienes correctamente la alineación del cuerpo. Y ahí el snorkel frontal tiene mucho sentido. Al no tener que girar la cabeza para respirar, podemos centrarnos en la **posición de la cabeza, la entrada de la mano y la tracción**, aspectos fundamentales para mejorar la eficiencia de la brazada. El **Swim Snorkel Pro III** cuenta con un diseño frontal hidrodinámico que busca mantenerse estable incluso durante los virajes y a ritmos elevados. Además, incorpora una boquilla de silicona y dos restrictores de aire intercambiables para introducir un trabajo específico de respiración.

LO MEJOR PARA: Técnica de brazada, alineación corporal y ejercicios de agarre y tracción.

SENSACIÓN: Permite "desconectar" durante un rato de la respiración y concentrarse en cómo nos movemos en el agua.



HAND PADDLE VORTEX

Más resistencia para descubrir cómo estás agarrando el agua

Las palas son uno de los accesorios clásicos para trabajar la fuerza del tren superior, pero tienen una segunda función muy interesante: **te dan información sobre tu técnica.**

Al aumentar la superficie de contacto de la mano, también aumenta la resistencia durante la tracción. Si el agarre no es correcto o la mano pierde presión sobre el agua, la pala hace que el error resulte mucho más evidente.

Las **Hand Paddle Vortex** cuentan con un diseño ergonómico que se adapta a la palma, mientras que sus orificios permiten mantener la sensibilidad sobre el flujo del agua. Las tiras de silicona ajustables facilitan además adaptar la sujeción a cada mano.

LO MEJOR PARA:

Trabajar dorsales, hombros y tríceps y mejorar la sensación de agarre.

SENSACIÓN: Cada brazada exige más y cualquier error técnico se hace más evidente.



EL PLUS PARA LLEVARLO TODO

ARENA ONE GO BACKPACK 45 L

Todo este material tiene un pequeño problema: después de entrenar hay que llevarlo a casa. La mochila **One Go Backpack** está pensada precisamente para organizar el equipamiento de piscina y mantener separada la ropa mojada.

Sus 45 litros de capacidad, los compartimentos de malla transpirables, el fondo reforzado e impermeable y el espacio específico para la ropa húmeda hacen que resulte especialmente práctica para quienes entrenan con bastante material.

NUESTRO DETALLE FAVORITO:

La posibilidad de separar el material húmedo del resto de lo que llevamos en la mochila.



FREEFLOW PULLBUOY II

Brazos protagonistas

El pullbuoy es el accesorio perfecto cuando queremos quitar protagonismo a las piernas y concentrarnos en la parte superior del cuerpo. Colocado entre los muslos o los tobillos, proporciona flotabilidad para mantener las piernas cerca de la superficie y permite prestar más atención a **la brazada, la rotación del tronco y el rolido.**

El **Freeflow Pullbuoy II** presenta una forma hidrodinámica en «8» y contornos suaves para evitar desplazamientos y rozaduras durante las series largas. Está fabricado en espuma ligera de alta densidad libre de PVC.

LO MEJOR PARA: Ejercicios de técnica de brazos, trabajo de tracción y sesiones en las que queremos aislar el tren superior.

SENSACIÓN: Al desaparecer prácticamente la preocupación por la patada, podemos concentrarnos en cómo tiramos del agua y cómo rota el cuerpo.



→ Opinión SPORT LIFE

Más que accesorios para "nadar más rápido", este tipo de material tiene sentido **cuando sabemos qué queremos trabajar en cada sesión.**

Las aletas nos llevan hacia las piernas y la posición corporal; el snorkel permite centrarnos en la técnica sin preocuparnos de la respiración; las palas aumentan la carga y hacen más evidente el agarre; y el pullbuoy nos permite aislar el trabajo de brazos y tronco.

Una combinación sencilla para convertir una sesión de piscina en un entrenamiento mucho más específico y variado.



NUESTRO KIT

POWERFIN PRO II → Piernas y patada
SWIM SNORKEL PRO III → Técnica y alineación
VORTEX RECHARGE PADDLE → Fuerza y agarre
FREEFLOW PULLBUOY II → Brazos y rolido
ONE GO BACKPACK 45 L → Organización y transporte

Más información en la web: <https://arena.es/>

DAHON CURL I8

Llevando el concepto de "compacta" un paso más allá

ENLACE AL CANAL

x.com/byneontelegram

Ó escanea el código QR:



Las bicicletas plegables urbanas plantean un compromiso evidente: cuanto menos ocupan plegadas, peor funcionan cuando toca pedalear.

Pequeña al plegarse, grande cuando toca pedalear

La **DAHON Curl i8** ataca precisamente ese punto débil, no busca simplemente reducir el tamaño del conjunto, una práctica que dominan a la perfección, sino combinar un plegado extremadamente compacto con un funcionamiento impecable para el uso cotidiano y una estructura suficientemente rígida para que la bicicleta no flexe en exceso cuando se fuerza un poco e más, como pasa con gran mayoría de las plegables.

Tres pliegues, tres segundos

Su principal argumento es el sistema **tri-fold**, que permite convertirla en un paquete compacto en aproximadamente **tres segundos**. La tecnología **DAHON-V Tech** consigue, según la marca, reducir alrededor de un 30 % el volumen respecto a otras plegables compactas de dimensiones similares. Una ventaja clara para guardarla en el maletero, debajo de una mesa, en un armario o combinar bicicleta y transporte público. Pero la Curl i8 no se limita a ocupar poco. Sus ruedas de 16 pulgadas, el cuadro de aluminio y el sistema **DELTECH cable**, que incrementa según DAHON un 15 % la rigidez del cuadro, buscan que la bicicleta transmita mayor solidez y estabilidad cuando pedaleamos.

Pensada para moverse por ciudad

La transmisión Shimano Nexus de 8 velocidades, integrada en el buje trasero, encaja con su filosofía urbana: cambios suaves, protección del mecanismo y menos mantenimiento que un cambio convencional. El **Chain Drop Prevention System** ayuda además a evitar que la cadena se salga, un detalle sencillo pero práctico en una bicicleta pensada para utilizarse a diario. El conjunto de dirección también está cuidado. Su **potencia Square Eiffel Handlepost** incorpora un sistema de bloqueo reforzado y tanto el manillar como la tija son regulables para adaptar la posición a diferentes usuarios.

Una bici de verdad, no una de "juguete"

Uno de los problemas habituales de las bicicletas muy compactas es que pueden transmitir una sensación menos sólida que una bicicleta convencional, especialmente cuando se pedalea con intensidad o se circula sobre un firme irregular. La Curl i8, con ruedas de 16" de diámetro, recurre a un cuadro de aluminio de grado aeroespacial y añade el denominado **DELTECH cable**, un sistema patentado por DAHON que, según el fabricante, incrementa un 15 % la rigidez del cuadro.

DAHON incorpora asimismo un **Chain Drop Prevention System**, diseñado para evitar que la cadena se salga de su posición. Puede parecer un detalle menor hasta que una cadena termina fuera del plato en mitad de un desplazamiento.

Los **pedales plegables de extracción rápida** siguen la misma filosofía. Facilitan tanto el plegado como el almacenamiento y ayudan a reducir el volumen final del conjunto.

Compacta, pero no ultraligera

Sus **14 kg** dejan claro que no estamos ante una plegable ultraligera. Si hay que subirla varios pisos todos los días, se nota. Pero esos kilos hay que ponerlos en contexto: su principal virtud no es el peso, sino el reducido volumen que ocupa una vez plegada y la sensación de solidez que ofrece en marcha.

¿Cómo encaja en la vida real?

La Curl i8 tiene bastante sentido para un perfil muy concreto de usuario: quien utiliza la bicicleta como **medio de transporte urbano**, especialmente si necesita combinarla con otros modos de movilidad. Es una bicicleta urbana para personas que buscan una opción para pasar fácilmente del pedaleo al almacenamiento o al transporte público. Sus ventajas son el plegado rápido, volumen reducido y una construcción pensada para que la experiencia sobre dos ruedas no parezca la de una bicicleta de juguete. Su peso es el precio a pagar por esa combinación de robustez y compactidad.



OK

- Plegada es extremadamente compacta.
- Rapidez de plegado, solo 3 segundos.
- Cambio interno Shimano Nexus de 8 velocidades.
- Buena rigidez estructural.

KO

- 14 kg no es un peso muy bajo.
- El plegado es su gran virtud, pero tiene cierta complejidad.

Precio aprox. 1.399 €

Dimensiones plegada: 60 x 59 x 36 cm

<https://de.dahon.com/>

HUAWEI WATCH GT 7 SERIES: PARA LLEVAR EL DEPORTE Y LA SALUD UN PASO MÁS ALLÁ

La nueva generación HUAWEI WATCH GT 7 llega con una filosofía que ya conocemos: combinar diseño prémium atrevido con funciones deportivas y de salud avanzadas y, sobre todo, una autonomía que permita olvidarse del cargador durante días. Pero esta vez HUAWEI introduce algunas novedades que van más allá de una simple actualización de hardware.

De la nueva HUAWEI WATCH GT 7 Series, formada por **HUAWEI WATCH GT 7** y **HUAWEI WATCH GT 7 Pro**, hemos probado el primero y hay dos elementos que llaman especialmente la atención: el nuevo sistema de correa **EasyCross** y la incorporación del modo **Indoor Ski**.

La primera es una mejora aparentemente sencilla, pero que se aprecia en el uso diario. EasyCross facilita ponerse y ajustar el reloj, elimina buena parte de la correa sobrante y consigue que el conjunto quede más integrado en la muñeca. Durante el entrenamiento, además, el ajuste resulta firme y cómodo. Es uno de esos cambios que quizá no impresionan al leer su ficha, pero sí cuando utilizas el reloj todos los días.

En el apartado deportivo, HUAWEI apuesta por una nueva generación de su plataforma **TruSense**, acompañada de un sensor IMU renovado. La combinación busca mejorar la



precisión del seguimiento de la actividad y de las métricas relacionadas con la salud. La gama ofrece más de 100 modos deportivos y mantiene la integración con **Strava** y **Komoot**, dos aliados especialmente interesantes para corredores, ciclistas y usuarios que entrenan al aire libre.

El esquí es precisamente uno de los grandes argumentos de esta generación. El modo Outdoor Ski proporciona información de más de 3000 estaciones, mientras que el nuevo **Indoor Ski** permite registrar sesiones en pistas cubiertas con métricas específicas como tiempo, pendiente, velocidad, frecuencia cardíaca y saturación de oxígeno en sangre. Es una función particularmente llamativa porque HUAWEI es la primera marca de wearables que incorpora un modo específico para esta modalidad, estrena, además, la **primera función de detección de giros del sector**, capaz de contabilizar tanto giros cortos como de media a larga distancia, calculando el radio de giro y hay que destacar que el dispositivo es capaz de detectar automáticamente la actividad de esquí o snowboard en situaciones sin cobertura de GPS.

También cuentan con **nuevos modos de ciclismo al aire libre** que incluyen 'Planificación de ascensos', 'Transmisión de ascensos' y 'Alertas de giros cerrados'. GT 7 o GT 7 Pro: ¿Cuál elegir?

HUAWEI WATCH GT 7 es la opción más equilibrada. Está disponible en 46 y 41 mm, ofrece hasta 21 días de autonomía en la versión grande y 14 días en la pequeña, además de Mini-Workouts, Healthy Living y seguimiento del bienestar emocional.

HUAWEI WATCH GT 7 Pro sube claramente el nivel. Su pantalla AMOLED de 1,47 pulgadas alcanza 3.000 nits, incorpora bisel de cerámica nanocristalina, análisis ECG, funciones avanzadas para ciclismo y golf y protección 5 ATM + IP69. También mantiene una autonomía de hasta 21 días.

En ambos casos encontramos la nueva batería de silicio, el sensor IMU, TruSense, HarmonyOS 6.1 y compatibilidad con Android e iOS.

En nuestra opinión HUAWEI WATCH GT 7 es probablemente el modelo más interesante para quien busca un reloj deportivo completo y versátil sin disparar el presupuesto. HUAWEI WATCH GT 7 Pro justifica el sobreprecio si se buscan materiales más exclusivos y funciones deportivas y de salud avanzadas. En ambos, la autonomía sigue siendo uno de los grandes argumentos frente a muchos smartwatches convencionales.

HUAWEI WATCH GT 7: 299 €

HUAWEI WATCH GT 7 PRO: 429 €

Más información: <https://consumer.huawei.com/es/>





ULTREYA: 1400 KM PARA PEDALEAR POR LA ESPAÑA QUE IMPORTA

Ocho días, 1400 kilómetros y 11 provincias. Pero la 7ª Vuelta a España Solidaria Movimiento Ultraya ha sido mucho más que un reto ciclista: una aventura para descubrir pueblos, paisajes, tradiciones y, sobre todo, personas. Nuestro colaborador Alberto Cebollada lo ha vivido desde dentro.

Por ALBERTO CEBOLLADA KREMER
IMÁGENES: GABRIEL COLCHERO @GABRIPHOTO

PEDALEAR PARA DAR VISIBILIDAD

Voy a intentar describir lo que ha sido mi participación como representante de **Sport Life Ibérica en la Vuelta a España Solidaria Ultreya**. Una experiencia deportiva magnífica, pero también una vivencia personal difícil de olvidar.

¿Qué es Ultreya? Es una iniciativa solidaria que utiliza el ciclismo para **dar protagonismo a la España rural, visibilizar su patrimonio y apoyar a sus pueblos y asociaciones**. Cada etapa es una oportunidad para descubrir una parte diferente de nuestro país, desde las bulerías de Jerez hasta los viñedos de La Rioja, pasando por pueblos afectados por incendios y territorios que luchan contra la despoblación. Pero Ultreya no es solo ciclismo. Es pedalear para conectar pueblos y personas y, con nuestro esfuerzo, contribuir a una causa común.

OCHO DÍAS, OCHO HISTORIAS

1. Del arte · Jerez – Jerez · 120 km

La Vuelta arrancó entre viñedos, flamenco y bodegas. Pedalear por el Marco de Jerez y atravesar la histórica bodega Valdespino fue una forma espectacular de comenzar.

2. De fuego · Almendralejo – Cabezabellosa · 221 km / 2.000 m+

Una de las jornadas más duras: temperaturas superiores a 45 °C y zonas de Extremadura heridas por los incendios. Una etapa de resistencia que terminó con un inolvidable recibimiento en Cabezabellosa.

3. Pedaleando con lobos · Medina del Campo – San Martín de Castañeda · 223 km / 2.000 m+

La ruta nos llevó hasta el Lago de Sanabria, el mayor lago de origen glaciar de España. Naturaleza, tradición y folclore se mezclaron con el reto deportivo.

4. Dura como el trabajo de un minero · Zamora – El Bierzo · 205 km

Una tormenta de verano, lluvia torrencial, granizo y fuertes vientos pusieron a prueba al pelotón. La llegada a Tremor de Arriba, atravesando una espectacular estructura minera, puso el broche a una jornada épica.

5. Tierra de osos · Lerma – San Martín de Cantamuda · 150 km

La montaña palentina nos recibió con paisajes espectaculares y pequeños pueblos que conservan un enorme patrimonio cultural y arquitectónico.

6. Rioja Alavesa · Elciego – San Martín de Unx · 144 km

Entre viñedos y pueblos medievales descubri-

mos el valor de unas comunidades que luchan por mantener vivas sus tradiciones y mejorar sus servicios.

7. El calor de sus gentes · Olite – Arguedas · 180 km

Arguedas protagonizó uno de los recibimientos más emocionantes de la Vuelta. Miles de personas salieron a recibirnos y Ultreya entregó allí un cheque solidario de **4.495 €** a la asociación **Gardacho**, destinada a la recuperación del monte afectado por el incendio de 2022.

8. Pedaleando entre viñedos · Haro – Haro · 148 km

El recorrido terminó en la capital del vino riojano. Ocho etapas después, llegábamos a Haro con la sensación de haber completado mucho más que una vuelta ciclista.

EL PELOTÓN QUE SE CONVIRTIÓ EN FAMILIA

Los 32 ciclistas que formamos el pelotón llegamos desde diferentes lugares y profesiones, pero pronto descubrimos que teníamos algo mucho más importante en común que nuestra pasión por la bicicleta: **queríamos ayudar a los demás**.

En la carretera aprendimos a compartir el esfuerzo. Los que tenían más fuerza ayudaban a los que iban peor; los grupos se rompían y se volvían a juntar; aparecía una mano cuando alguien necesitaba ayuda. Y fuera de la bicicleta ocurría lo mismo. Mecánicos, médicos, voluntarios, responsables de logística y avituallamientos, organizadores y habitantes de los pueblos hicieron posible que pudiéramos concentrarnos en una sola cosa: pedalear. Los ciclistas fuimos los privilegiados. Solo teníamos que hacer lo que más nos gusta mientras otras muchas personas trabajaban para que todo funcionara. Y al llegar a cada pueblo descubríamos la otra cara de Ultreya: **personas que abren las puertas de sus casas,**

comparten lo que tienen y convierten una llegada ciclista en una fiesta.

EL PREMIO ESTÁ EN EL CAMINO

Una de las imágenes que más me llevo de esta experiencia son los rostros de las personas que nos recibían. En San Martín de Unx, una abuela nos dijo una frase que resume perfectamente el espíritu de Ultreya: **«Gracias por vuestra visita y por hacernos disfrutar de un día de fiesta»**. En Arguedas entendí todavía mejor el sentido de este proyecto. Una multitud salió a recibirnos, hubo música, comida, agua helada para los ciclistas y, sobre todo, una enorme implicación de todo el pueblo. Allí se entregó el mayor cheque solidario de esta edición. Porque Ultreya consigue algo muy especial: **hacer que pedalear tenga un significado más allá del deporte.**

«VIVIR ULTREYA ME HA HECHO MEJOR PERSONA»

Después de ocho días, 1.400 km y miles de metros de desnivel, me quedo con la satisfacción del reto deportivo, pero sobre todo con lo aprendido. He conocido personas anónimas ejemplares, pueblos que luchan por mantenerse vivos y un grupo de ciclistas que ha demostrado que, cuando se suman esfuerzos, se puede llegar mucho más lejos.

Vivir Ultreya me ha hecho mejor persona. Me siento otro.

Y si algo me ha enseñado esta aventura es que el ciclismo puede ser mucho más que recorrer kilómetros: puede convertirse en una herramienta para **conectar territorios, conocer nuestra cultura y ayudar a quienes lo necesitan**. Así que me quedo con el grito que nos ha acompañado durante toda la Vuelta:

Familia, ¿quiénes somos? ¡ULTREYA!



A los 66 años, la cima sigue siendo el mejor horizonte



Rosa Fernández regresa a la Cordillera Real de Bolivia para ascender el Chachacomani (6.074 m), una montaña poco frecuentada donde el glaciar, el silencio y la amistad recuerdan que la pasión por la montaña no entiende de edad.

Por ROSA FERNÁNDEZ, ALPINISTA



A sus 66 años, Rosa Fernández sigue siendo un referente de resistencia y superación. La alpinista de Cangas del Narcea es la única española en completar el proyecto Siete Cumbres y ha hollado algunos de los gigantes del Himalaya como Everest, Makalu o Kanchenjunga. Su trayectoria, marcada por expediciones en todo el mundo, va mucho más allá de la alta montaña: tras superar un cáncer, regresó a las cumbres firmando hazañas únicas y fundó el club femenino de BTT Una a Una, impulsando proyectos solidarios. Con una energía incansable, hoy continúa escalando montañas... y derribando límites.

Tengo 66 años y sigo escalando montañas. Espero poder hacerlo durante muchos años más, porque la montaña no es solo una afición: forma parte de mi vida. Es el lugar donde me siento libre, donde encuentro paz y donde cada ascensión sigue despertando la misma ilusión que el primer día.

Esta vez el destino ha sido el **Chachacomani (6.074 m)**, una cumbre poco conocida de la **Cordillera Real de Bolivia**, una espectacular cadena montañosa de los Andes situada al noreste de **La Paz**, famosa por sus glaciares, lagunas de altura y algunas de las montañas más bellas del país.

El **19 de julio** alcanzamos la cima junto a mi amiga Cristina, otra veterana montañera de más de 60 años. Nos acompañaban Pancho, nuestro cocinero, y David, guía y gran conocedor de la zona. Cuatro días sin cobertura, sin prisas y sin encontrar-



nos con nadie. Un auténtico lujo en estos tiempos.

El **Chachacomani** debe su nombre al pequeño pueblo desde el que parte la expedición y a la **chachacoma**, una planta medicinal muy utilizada por las comunidades andinas. Hasta hace pocos años esta zona era considerada poco accesible para el turismo, pero hoy los habitantes reciben con ilusión a los montañeros que ayudan a dinamizar la economía local.

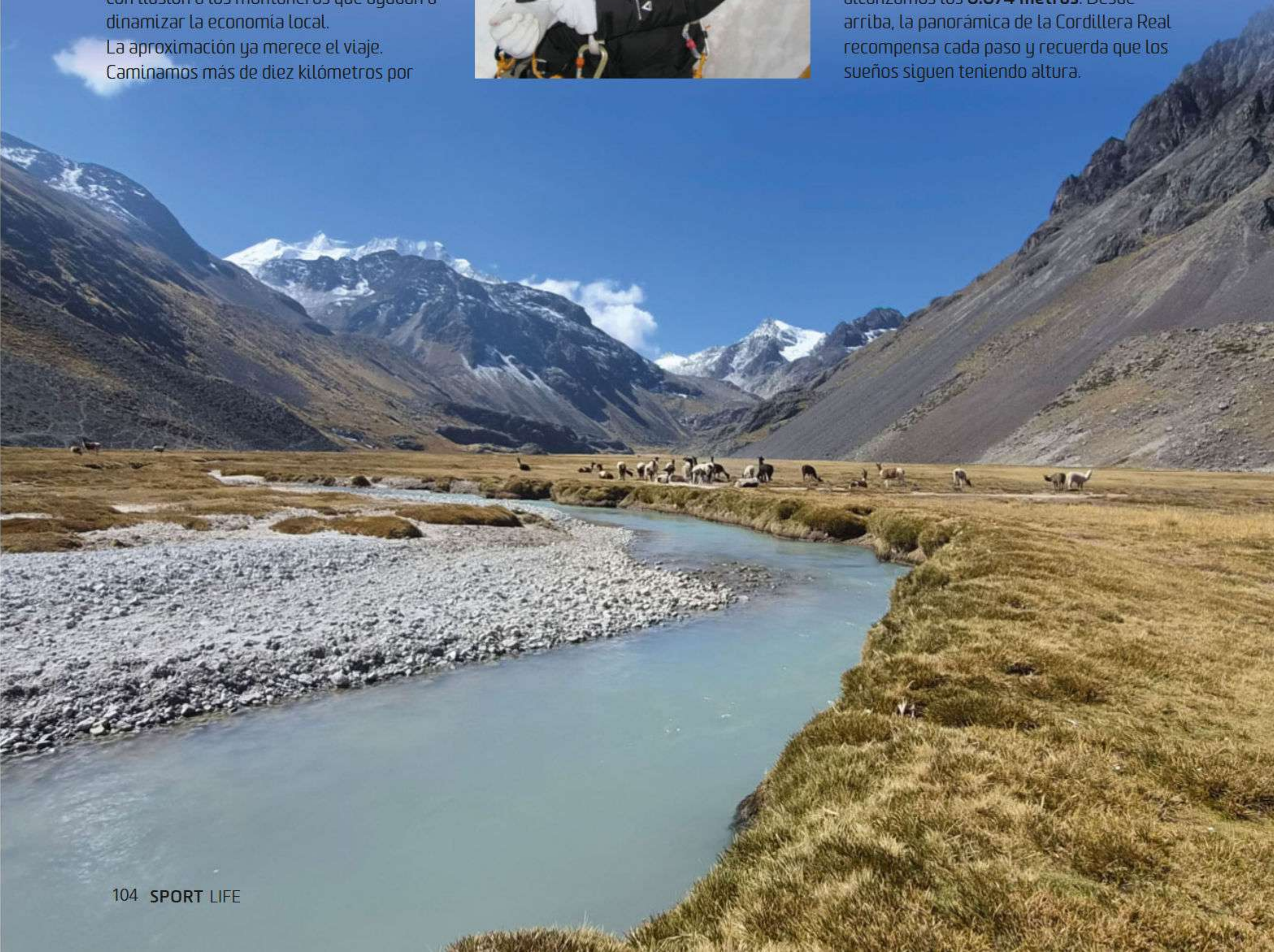
La aproximación ya merece el viaje. Caminamos más de diez kilómetros por



una inmensa pampa hasta alcanzar el campo base, rodeados de bofedales, alpacas, llamas, gansos andinos y un silencio que solo rompe el viento.

Al día siguiente ascendimos hasta el campo alto, situado a **5.200 metros**, junto al borde del glaciar. Sorprende ver cómo los burritos llegan hasta esa altura transportando tiendas y comida.

A las tres de la madrugada comenzamos el ataque a la cima. El glaciar es largo y exigente, pero, tras varias horas de esfuerzo, alcanzamos los **6.074 metros**. Desde arriba, la panorámica de la Cordillera Real recompensa cada paso y recuerda que los sueños siguen teniendo altura.



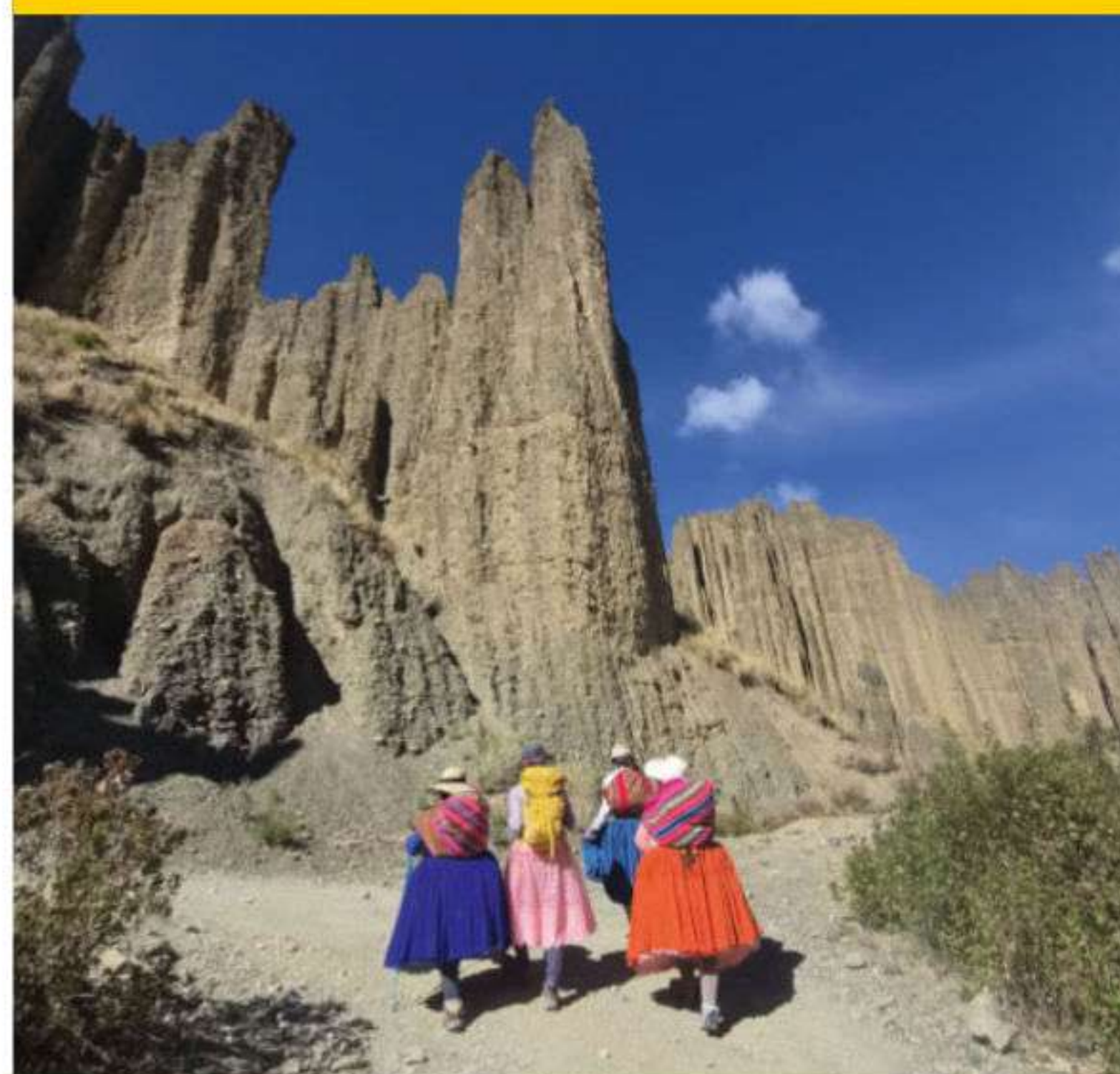


Reencuentro con las "cholitas escaladoras"

He viajado ya cuatro veces a Bolivia, un país al que siempre regreso con enorme ilusión. Además de sus montañas, allí me esperan mis amigas, las **"cholitas escaladoras"**, mujeres bolivianas que han convertido la montaña en un símbolo de superación y orgullo, ascendiendo grandes cumbres con su vestimenta tradicional. Este año el viaje tuvo que retrasarse por la situación social que atravesó el país, pero finalmente pudimos viajar con total normalidad. Antes del Chachacomani compartimos con ellas varias jornadas de aclimatación en el **Valle de las Ánimas**, un espectacular paisaje de agujas rocosas a las afueras de La Paz, y en el **Chacaltaya (5.395 m)**, una de las montañas más emblemáticas de Bolivia.

También nos vestimos con sus tradicionales polleras. Hubo muchas risas, complicidad y la sensación de que la montaña habla un idioma universal.

A mi edad sigo convencida de que la pasión no tiene fecha de caducidad. Mientras el cuerpo y la ilusión me acompañen, seguiré buscando nuevos horizontes, porque cada montaña es una lección de esfuerzo, humildad y felicidad.



DEPORTE PARA VIVIR +100 AÑOS

Por Yolanda Vázquez Mazariego

Agradecimientos imágenes de Ciclismo a fondo, Oxígeno, Agencia Efe, Marnatón.

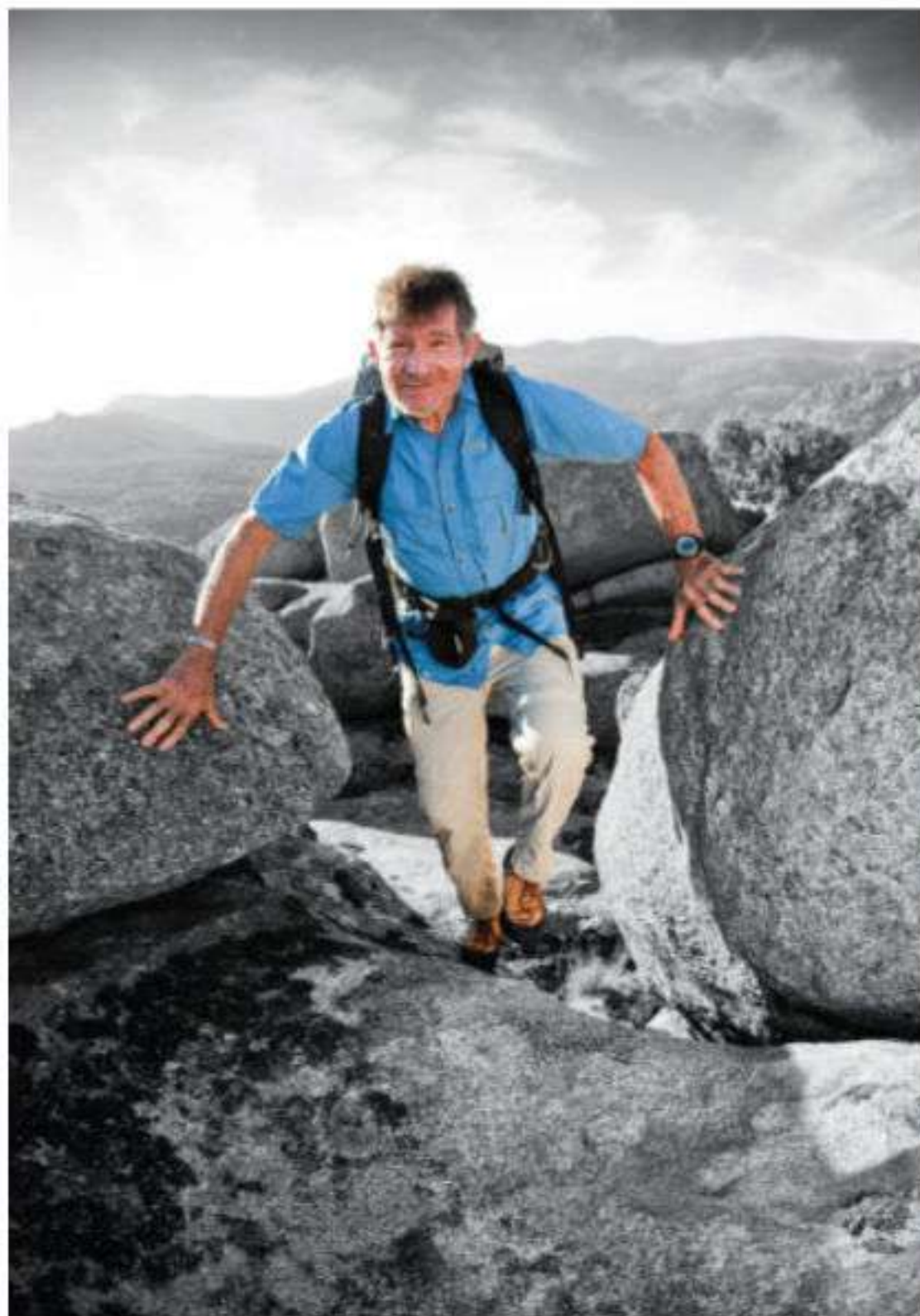
→ CARLOS SORIA, 86 años: 12 ochomiles y... mucho montaña para todos los días «Es importante seguir teniendo objetivos»

Carlos Soria Fontán (Ávila, 1939) es uno de los grandes nombres del alpinismo español y un ejemplo extraordinario de longevidad deportiva. Descubrió la montaña siendo adolescente, en la Sierra de Guadarrama, y desde entonces ha convertido la escalada y las grandes expediciones en una forma de vida. Ha ascendido **12 de los 14 ochomiles del planeta**, entre ellos algunas de las cumbres más exigentes del Himalaya: Everest, K2, Manaslu, Annapurna, Dhaulagiri, Lhotse y Kanchenjunga. Lo más excepcional de su trayectoria no es solo el número de cumbres alcanzadas, sino la edad a la que continúa intentando completar su particular desafío de los ochomiles. Sus expediciones han demostrado que la edad puede obligar a cambiar la estrategia, pero no tiene por qué apagar la ambición ni las ganas de seguir subiendo.

Carlos ha vivido décadas de evolución del alpinismo y ha tenido que adaptar su forma de entrenar y de afrontar la montaña a los cambios de su propio cuerpo. Una prótesis de rodilla, más recuperación y la experiencia acumulada son ahora su preparación.

«Mis años están por un lado y la cabeza y el cuerpo están por otro».

Descubrió la montaña cuando era adolescente y nunca dejó de volver a ella. Sus primeros pasos fueron en la Sierra de Guadarrama, antes de dar el salto a las grandes montañas del mundo. Con el tiempo llegaron los ochomiles y las expedicio-



nes al Himalaya, pero también una filosofía que hoy sigue aplicando a su vida diaria: **mantenerse activo para poder seguir haciendo aquello que le apasiona.**

Cuando le preguntas por su longevidad no habla de récords ni de intentar demostrar que puede hacer lo mismo que hace décadas. Habla de algo mucho más sencillo: moverse, cuidar la musculatura, comer bien, llevar una vida ordenada, salir a la naturaleza, mantener la ilusión por nuevos proyectos y sobre todo, sentirse una buena persona cada día.

ENTRENAR PARA SEGUIR HACIENDO LO QUE TE GUSTA

Carlos entrena prácticamente todos los días. Camina por la montaña, hace cuestras y cambios de ritmo, utiliza la bicicleta con rodillo y dedica al menos un par de horas semanales al trabajo de fuerza. «Hago pesas, sentadillas y trabajo con gomas. También trabajo el equilibrio,

En Sport Life soñamos con entrenar hasta el final de nuestros días, superar los 100 corriendo, nadando, pedaleando, subiendo montañas, yoga, zumba, Pilates... disfrutando de lo que nos gusta, adaptado a nuestra edad y en buena compañía.

Estamos seguros de que lo conseguiremos, especialmente después de haber entrevistado a estos 8 deportistas españoles que han pasado ya de los 50 y más... y siguen compitiendo y explorando el mundo de forma muy activa. Son nuestros influencers, pura motivación. Agradecidos quedamos por el tiempo que han dedicado para contarnos sus experiencias para este especial 300 números. Esperamos conocer más historias de personas que, como ellos, no ven la edad como un impedimento y ven en el deporte su receta para estar en la mejor forma física y mental. Un aplauso para todos ellos y para los que no hemos podido entrevistar, estamos deseando contar vuestras historias.

quedándome sobre una pierna, y hago ejercicios con pesas como si estuviera escalando».

Para él, además, entrenar acompañado tiene un valor añadido: «Es más divertido y funciona la cabeza al mismo tiempo que los músculos». Su entrenamiento también ha tenido que adaptarse a los años y a una prótesis de rodilla. Utiliza bastones, especialmente en las bajadas, y ha aprendido a escuchar al cuerpo. «Con los años ha cambiado la cantidad de ejercicio. Ahora hago ejercicio más suave, pero constante y consciente».

COMER BIEN, SIN COMPLICARSE

Su alimentación tampoco responde a una estrategia sofisticada. Come variado: fruta, legumbres, pescado, carne y pollo. Los platos de cuchara están entre sus favoritos y el pescado gana terreno a la carne.

También presta atención a la proteína para mantener la masa muscular. En el desayuno combina **proteína en polvo, avena, café y leche**. ¿Suplementos? Los justos. «Algunas veces el médico me dice que tengo que tomar alguna cosa, pero si no, no tomo nada».

MONTAÑA, FAMILIA Y OPTIMISMO

La naturaleza es otro de sus pilares. Intenta salir al exterior todos los días y disfruta de vivir cerca de la montaña y de relacionarse con la gente del pueblo. Pero su concepto de longevidad va mucho más allá del ejercicio. «Para mí, envejecer con calidad de vida es no estar malhumorado, estar contento con lo que tienes alrededor y, cuando hay un problema, solucionarlo». Tiene cuatro hijas y cuatro nietos y habla de su familia con enorme orgullo.

A los que piensan que a los 60 o 70 años es demasiado tarde para empezar les da un consejo sencillo: **«Se puede empezar a cualquier edad, poco a poco».** Y él sigue aplicándose la misma filosofía. Ahora quiere volver a la bicicleta de montaña, trabajar el equilibrio y seguir saliendo al exterior.

SU FILOSOFÍA

«Para mí, lo más grande es ser buena persona y mover el cuerpo». Quizá esta es la clave: **no entrena para demostrar que es joven; entrena porque quiere seguir viviendo como Carlos Soria.**



→ LOLES VIVES, 69 AÑOS: la atleta incansable

«Sigo entrenando porque cada día aprendo y sigo progresando en mi físico y en mi salud»

Loles Vives Jorba (Manresa, 1957) empezó a correr con 11 años y fue la primera mujer española en bajar de los 12 segundos en los 100 metros, en 1979. Campeona del mundo y de Europa máster en velocidad y longitud, sigue entrenando y compitiendo a los 69 años. Bióloga, especialista en nutrición deportiva, entrenadora y divulgadora, es también autora de Pacta con el Diablo y fundadora de Gymhome, una iniciativa pionera de entrenamiento personal a domicilio.

«Quiero llegar a los 100 años corriendo un 100».

Para Loles Vives, cumplir años no significa renunciar a la velocidad. Al contrario, el paso del tiempo le ha enseñado a conocer mejor su cuerpo, adaptar el entrenamiento y entender que **seguir progresando no siempre significa correr más rápido, sino poder seguir haciendo lo que te gusta sin dolor y con salud.** Su receta de longevidad deportiva combina fuerza, explosividad, movilidad, alimentación, descanso y, sobre todo, capacidad para escuchar al cuerpo.

ENTRENAR PARA SEGUIR SIENDO VELOZ

Loles entrena prácticamente todos los días, aunque ya no lo hace como cuando era joven.

«Ahora necesito más recuperación, he reducido el volumen y adapto la intensidad. En época competitiva trabajo la pista dos o tres veces por semana y completo la preparación con pesas, movilidad y ejercicios específicos en casa».

Para ella hay tres capacidades fundamentales que hay que conservar con los años: **fuerza, explosividad y reactividad.** El entrenamiento de fuerza incluye pesas, mientras que la velocidad de movimiento se trabaja con ejercicios como sentadillas rápidas, saltos y sprints. La reactividad se puede mantener mediante estímulos como saltos o comba, siempre adaptando el impacto a las posibilidades de cada persona.



Las lesiones también han cambiado su forma de entrenar. Ha tenido que reducir la pliometría y los saltos y, sobre todo, aprender a escuchar las señales de su cuerpo.

«Cuando era joven pensaba que si me dolía algo no pasaba nada. Ahora prefiero escucharme. Hago una serie de menos antes que una de más».

No sigue un plan completamente rígido. Si un día entrena fuerte, al siguiente baja el ritmo. **La planificación se adapta a cómo se encuentra cada mañana.**

COMER BIEN Y RECUPERAR

Su alimentación sigue un principio sencillo: **variedad, proteína de calidad, grasas saludables y pocos azúcares.** Frutas, verduras, legumbres y yogures naturales forman parte habitual de su dieta, básicamente *plant based*, aunque incorpora también proteína animal. **«En cuanto a suplementación, tomo creatina desde hace muchos años, además de omega-3, omega-7, magnesio, vitamina D y curcumina».**

El **descanso** ocupa también un lugar importante. Siempre le ha gustado dormir y, después de los entrenamientos intensos, intenta reservar un tiempo para recuperarse. Cuando lo necesita, recurre además a fisioterapia y masajes. **«Con**

los años ha aprendido que recuperar forma parte del entrenamiento, especialmente cuando se quiere mantener la actividad deportiva durante décadas».

NUNCA ES TARDE PARA EMPEZAR

Loles no quiere que la edad se convierta en una excusa para dejar de moverse. Su mensaje para quien todavía no hace ejercicio es contundente: **«empezar cuanto antes, pero sin pensar que ya es demasiado tarde».** Incluso a edades avanzadas, asegura, introducir actividad física puede producir grandes cambios. Para ella, las claves son moverse, comer bien, descansar, cuidar la salud mental y no obsesionarse. Su objetivo tampoco ha cambiado demasiado con los años. **«Quiero seguir haciendo velocidad, mantener mis capacidades físicas y, si puedo, continuar corriendo los 100 metros dentro de dos décadas».**

SU FILOSOFÍA:

«Quiero llegar a los 100 años corriendo un 100».

Y quizá esa frase resuma mejor que ninguna otra la filosofía de Loles Vives: **no entrenar para aparentar menos años, sino para que los años no le impidan hacer aquello que le hace feliz.**

→ **MARTÍN FIZ, 63 años: campeón de maratones de vida***«Un campeón nunca deja de correr; solo cambia la meta»*

Campeón de Europa y del mundo de maratón, cuarto olímpico en Atlanta 1996 y primer atleta en ganar las seis grandes maratones del mundo en su categoría de edad. Martín Fiz ha convertido la longevidad deportiva en su segunda gran carrera: a los 63 años sigue entrenando, compitiendo y buscando nuevos retos, pero con una regla diferente a la de sus años de élite: adaptar el entrenamiento para poder seguir disfrutando.

DEL CAMPEÓN DEL MUNDO AL CORREDOR QUE SIGUE DISFRUTANDO

Martín no concibe la retirada como el final de una vida deportiva. Después de dejar la élite encontró nuevos objetivos en las carreras máster y en desafíos como el Marathon des Sables. *«Antes el objetivo era ganar, ganar y ganar. Ahora es competir y compartir».*

La gran diferencia respecto al Martín Fiz de los años 90 está en la forma de entrenar. Ha reducido drásticamente el volumen —de unos **180 km semanales a alrededor de 70**— y combina carrera con natación, bicicleta, caminar y, sobre todo, fuerza. *«Con los años es fundamental para prevenir lesiones y no perder masa muscular».*

«Los años no me han quitado las ganas de entrenar, me han enseñado a hacerlo mejor».

ENTRENAR MEJOR, NO ENTRENAR MÁS

A los 63 años entrena unos seis días por semana, pero ya no busca acumular kilómetros. La prioridad es mantener la continuidad y adaptar las cargas a su edad y a su vida. También presta más atención a la recuperación y visita al fisioterapeuta semanalmente después de sufrir un edema óseo en el astrágalo.

«He aprendido que entrenar más no significa obtener más rendimiento. Hay que adaptar

todo el bagaje de los años anteriores a tu situación actual».

Su alimentación también ha evolucionado: ahora da más protagonismo a la **proteína** para conservar masa muscular, sin eliminar los hidratos. Entrena habitualmente en ayunas y toma omega-3 y vitamina D; además, plantea incorporar creatina durante la preparación del próximo Maratón de Nueva York.

«El estado mental predomina sobre el físico. La mente empuja, dinamiza y hace que te muevas y llegues».

EL VERDADERO OBJETIVO: SEGUIR DISFRUTANDO

Para Fiz, la longevidad deportiva no consiste en intentar hacer hoy lo mismo que a los 30 años, sino en **seguir encontrando motivos para ponerse las zapatillas**. *«Yo voy a ser siempre el eterno joven».* Y reconoce que una de las cosas que más ha cambiado con los años es su manera

de afrontar la vida: *«Ahora me tomo todo con más calma y no doy tanta importancia a las pequeñas cosas».*

Su cabeza sigue siendo su principal motor: *«El estado mental predomina sobre el físico. La mente empuja, dinamiza y hace que te muevas y llegues».* Y todavía tiene sueños pendientes: entre ellos, el Kilimanjaro.

«Un buen descanso es un buen entrenamiento».

SU RECETA PARA CORRER TODA LA VIDA

- Adaptar el entrenamiento
- Entrenar fuerza
- Cuidar la alimentación
- Dormir 7-8 horas
- Prevenir lesiones
- Mantener retos
- Disfrutar y compartir el deporte.

«Mi consejo: Que lo disfrutes y mejor en compañía. El deporte se comparte».



→ PAZ COROMINAS, 74 AÑOS: la pionera del agua

«El mejor secreto para envejecer bien es no dejar nunca de moverte»

Mari Paz Corominas (Barcelona, 1952), hizo historia con 16 años al convertirse en la primera española en disputar una final olímpica de natación en los JJOO de México 68. Hoy, a los 74, sigue nadando, monta en bicicleta, juega al golf y continúa buscando nuevos retos. Mari Paz Corominas pertenece a aquella generación de mujeres pioneras que abrió las puertas del deporte femenino español y demuestra que la pasión por moverse no tiene fecha de caducidad.



UNA PIONERA QUE NUNCA SALIÓ DEL AGUA

En los Juegos Olímpicos de México 1968, España llevó 124 deportistas: 122 hombres y solo dos mujeres. Una de ellas era Paz Corominas, que con apenas 16 años alcanzó la final de los 200 metros espalda. Antes ya había sido campeona de España y medallista de oro en los Juegos Mediterráneos de Túnez 1967. Dejó la alta competición con solo 18 años, pero nunca abandonó la natación. Décadas después llegaron nuevos retos, especialmente en aguas abiertas. En 2018, con 65 años, cruzó el Estrecho de Gibraltar junto a otros tres nadadores mayores de 60 años. Los cuatro completaron el recorrido en 4 horas y 1 minuto y sumaron entre ellos 257 años.

«Nunca me sentí marginada en la natación por ser mujer. Éramos equipos pequeños y nos trataban igual. Pero entonces no teníamos preparador físico, dietista ni fisioterapeuta. El médico pasaba una revisión al año».

Cuando la preguntamos cómo se sintió en esa época en el que las mujeres no hacían deporte cuenta: «Las mujeres de mi generación tuvimos que abrir muchas puertas. Hoy me emociona



ver que otras pueden atravesarlas. A mi madre la decían que si seguía nadando iba a echar mucha espalda y me iba a quedar un cuerpo de hombre, pero con los años, hemos visto como las cosas han cambiado y ahora estar fuerte es una señal de buena salud en mujeres».

EL DEPORTE COMO COMPAÑERO DE VIDA

Hoy entrena natación dos días a la semana, unos 2500-2800 metros por sesión, con series y material. Ya no busca las marcas de su época olímpica, sino conservar fuerza, movilidad y autonomía. También monta en bicicleta y participa ocasionalmente en competiciones.



Para ella, una de las claves está en **adaptar el ejercicio a cada etapa de la vida**: «Lo más importante es conservar musculatura, sin hacer excesos, porque a estas edades ya no puedo hacer burradas».

La **alimentación** tampoco necesita complicarse: verdura, fruta, proteínas y raciones moderadas. En cuanto al **descanso**, reconoce que nunca ha dormido especialmente bien, otro recordatorio de que la longevidad activa no exige hacerlo todo perfecto.

NUEVOS RETOS A LOS 74

Su calendario sigue lleno de objetivos. Quiere completar los 6 kilómetros de la Marnatón, competir en su nueva categoría de edad y buscar algún récord en pruebas cortas. También se ha aficionado al golf.

«Muchas veces tengo pereza al entrar en el agua, pero cuando salgo siempre doy las gracias por haber podido nadar. Me encuentro mucho mejor».

Y si hay una enseñanza que resume toda su trayectoria es sencilla: «**Muévete siempre, mejor en la naturaleza**».

5 BRAZADAS PARA UNA LONGEVIDAD ACTIVA

- Muévete cada día
- Disfruta del deporte sin obsesionarte con el cronómetro
- Cuida alimentación y descanso
- Adapta el entrenamiento a cada etapa
- Comparte el deporte y mantén nuevos retos

«El mejor secreto para envejecer bien es no dejar nunca de moverte».

→ PEDRO DELGADO, 66 años: y muchas ganas de seguir pedaleando y subiendo puertos

«La bicicleta es mi equilibrio físico y mental»

Pedro Delgado Robledo, alias Perico (Segovia, 1960) ganó el **Tour de Francia de 1988** y las **Vueltas a España de 1985 y 1989**. Se retiró como profesional en 1994, pero la bicicleta continúa siendo una parte fundamental de su vida. A los 66 años sigue pedaleando en marchas cicloturistas, jugando al pádel, esquiando y afrontando nuevos retos. Para Pedro, mantenerse activo no significa entrenar como un profesional, sino conservar las ganas de salir, descubrir y disfrutar. Hoy sigue vinculado al ciclismo como comentarista y disfruta de la carretera desde otra perspectiva.

«No entreno como antes, ahora salgo a disfrutar»

Lleva toda la vida montado en una bicicleta y aún le quedan ganas de sacarla todas las semanas, Pedro cuenta: *La bicicleta me da salud física y mental. Soy un ciclista bastante solitario. No rehuyo el grupo, pero me encanta salir solo, hacer un esfuerzo alto y disipar las tensiones del día a día. Salgo tres o cuatro veces por semana y, para mí, es más una cuestión mental que física».*

Cuando sus amigos piensan en la jubilación, él sigue manteniendo el espíritu competitivo: *«Me sigue gustando ir rápido. Si no hago una media de 30 km/h, le digo a Carlos de Andrés que no apunte ese entrenamiento. Necesito hacer esfuerzos y sudar, aunque también disfruto del paisaje. No me pica, pero a veces me encuentro ciclistas que se empeñan en dejar atrás a «Perico Delgado» y me hace gracia. Si hay que ir despacio, voy. Soy un todo terreno. Ahora también tengo una bicicleta*



eléctrica en Biarritz. No estoy en contra de ella. Llegará un momento en que me permitirá seguir disfrutando del ciclismo cuando ya no pueda con la otra».

«La bicicleta es mi equilibrio físico y mental. Mientras pueda, trataré de seguir disfrutando todo lo que pueda.»

Su trabajo sigue vinculado al ciclismo como comentarista de televisión y sigue haciendo puertos y buscando nuevos retos: «Ahora salgo a disfrutar, a buscar aventuras, perderme y descubrir sitios. Me gusta, por ejemplo, subir una montaña dura que me ha recomendado algún ciclista».

¿Y cómo sabes cuándo puedes apretar y cuándo toca levantar el pie? «Escucho mi cuerpo. Me noto cuando estoy cansado y sé cuándo puedo apretar y cuándo no. Cuando era profesional tampoco teníamos potenciómetros, relojes ni

pinganillos: tenías tus sensaciones y aprendías a escuchar el cuerpo».

«La bicicleta se puede hacer con 10 años y con 90»

¿Qué consejo darías a alguien que quiere llegar a mayor manteniéndose activo? «Si nunca has montado en bici, lo primero es comprar una y aprender. La bicicleta se puede hacer con 10 años y con 90. Es un deporte muy completo, individual o de grupo. Andar y montar en bicicleta son actividades muy buenas para la salud. Y si llega un momento en que te cuesta, existen las bicicletas eléctricas. Lo importante es seguir moviéndote».

¿Y cómo te gustaría verte de mayor, mayor?

«La bicicleta es mi equilibrio físico y mental y me gustaría seguir pedaleando siempre. Cuando no llegue con la bicicleta normal, seguiré con la eléctrica. Vete a saber qué pasará dentro de 10 o 20 años. **Mientras pueda, trataré de seguir disfrutando todo lo que pueda».**

→ ANTONIO DE LA ROSA, 57 años: aventuras extremas por todo el planeta

«La mejor forma de mantenerse joven es seguir teniendo un reto por delante»

Antonio de la Rosa (Íscar, 1969) continúa explorando algunos de los lugares más extremos del planeta. Ha cruzado océanos a remo, recorrido el Ártico y la Antártida en solitario y afrontado expediciones que exigen resistencia física, fortaleza mental y una enorme capacidad de adaptación. Con 57 años y recién vuelto a casa tras intentar el Paso del Noroeste en el Ártico, para Antonio, cumplir años no es una razón para reducir los retos, sino una oportunidad para afrontarlos con más experiencia.



LA AVENTURA COMO MEDICINA

Antonio descubrió su pasión por la montaña y las actividades al aire libre cuando comenzó a trabajar como bombero, a principios de los años 90. Después llegaron los raids de aventura y, a partir de los 40 años, las expediciones en solitario. «Siempre he sido muy competitivo y busqué una manera de sentirme bien conmigo mismo sin ponerme un dorsal», explica. Hoy sigue entrenando, explorando y buscando nuevos desafíos. «Con mi edad es cuando hay que afrontar los grandes retos. Estoy más preparado técnica y psicológicamente y, si te mantienes bien físicamente, puedes afrontar muchas cosas. La experiencia es un grado».

ENTRENAR PARA ESTAR PREPARADO

Su entrenamiento fuera de las expediciones es sorprendentemente sencillo: bicicleta, paddle surf, montaña y alguna sesión más larga. «Soy una persona absolutamente normal», bromea. Para Antonio, la fuerza es uno de sus grandes aliados. Su constitución musculosa le permite afrontar mejor los esfuerzos prolongados. Pero considera que cuerpo y mente deben trabajar juntos: «La resistencia mental está por encima



de la física, pero si la física no te acompaña, por muy fuerte que estés de cabeza, petas».

COMER, HIDRATARSE Y RECUPERAR

En expedición, donde puede remar hasta 12 horas seguidas, la alimentación cambia radicalmente. Su mochila incluye avena, muesli, mantequilla de cacahuete, frutos secos, chocolate, alimentos liofilizados y bebidas con carbohidratos. La hidratación también es clave, especialmente durante los primeros días, cuando puede llegar a beber varios litros de agua con sales. Durante las expediciones utiliza además complejos vitamínicos, magnesio, vitamina C, proteínas y aminoácidos.

El **descanso** es otro de sus puntos fuertes: «Si puedo dormir ocho horas, duermo ocho». En situaciones extremas también ha aprendido a funcionar con microsiestas y pocas horas de sueño.

LA EDAD APORTA EXPERIENCIA

Después de décadas de aventuras, Antonio asegura que hoy hace muchas cosas

mejor que hace 20 años. «Antes corría más rápido los 100 metros, pero no tenía los conocimientos, recursos y experiencia que tengo ahora. No podría haber planteado una expedición». También ha aprendido a escuchar al cuerpo: «Si me dice "para", para. Cuando salgo a remar y veo que no es el día, paro y me vuelvo».

«Envejecer con ilusión por seguir estando activo».

Para Antonio, la mejor estrategia para mantenerse joven no consiste en perseguir una cifra, sino en conservar la curiosidad, mantenerse físicamente preparado y seguir teniendo objetivos. «Siempre habrá alguna aventura para cada edad. Me adaptaré a mi forma física, como he hecho antes».

Y su consejo para quien crea que ya es demasiado mayor para empezar es directo:

«Siempre hay una actividad para cada edad y para cada forma física».

«La verdadera longevidad consiste en seguir teniendo ganas de descubrir el mundo».



→ PEPI SÁNCHEZ, 76 AÑOS: Empezar a competir con la jubilación

«Me encanta entrenar, no me veo como una persona de mi edad»



Pepi Sánchez (Josefa Sánchez Quintana, Antequera 1950), rompe todos los tópicos sobre cuándo empezar a hacer deporte. A los 56 años se subió por primera vez a una bicicleta sin saber montar. «Me estrellé con todos los contenedores que había en el llano de la feria, pero aprendí». Después recorrió Europa en bicicleta y, a los 60 años, empezó a correr. Ya jubilada conoció a su entrenadora, Malu Baena, y descubrió la competición en pista. Hoy, con 76, sigue entrenando 6 días a la semana. En 2020 fue campeona de Andalucía y de España en 400 y 800 metros en su categoría. Pepi demuestra que la edad puede sumar experiencia, pero no tiene por qué restar ilusión, fuerza ni ganas de superarse.

«Siempre he necesitado moverme»

ENTRENAR PARA SEGUIR SIENDO FUERTE

Su semana combina **dos días de pista, dos de gimnasio y otros dos de trabajo en asfalto**, con cuestas, escaleras, series y cambios de ritmo. También hace rodajes suaves, recuperación activa y bicicleta, una actividad que mantiene casi a diario.

«Hago dos sesiones de fuerza. Sentadilla con barra, peso muerto, saltos y máquinas. La fuerza no solo ayuda a correr más rápido, también protege las articulaciones, previene lesiones y te mantiene independiente con los años».

Sus imprescindibles son claros: **fuerza, movilidad, técnica de carrera, recuperación activa y escuchar al cuerpo**.

COMER SENCILLO, ENTRENAR Y SEGUIR APRENDIENDO

Pepi apuesta por una alimentación mediterránea sencilla: legumbres, verduras, ensaladas, patata, arroz, huevos, pollo, pescado, atún y sardinas. Cena temprano y suele realizar ayunos de unas 16 horas. Entre sus suplementos está la **creatina**, que toma diariamente, y el **magnesio por la noche**. «La creatina la noto mucho desde que empecé a tomarla». También sabe lo



que significa parar. Ha tenido fascitis plantar y una lesión de isquiotibiales que la obligaron a descansar y hacer fisioterapia.

«Levantarse del sofá es lo importante»

Para Pepi, la longevidad no consiste únicamente en sumar años, sino en conservar las ganas de vivir. Sigue aprendiendo inglés e informática, participa en actividades de Patrimonio de Antequera, sale en bicicleta con sus amigas y disfruta de la costura.

«Hay días que me cuesta salir, pero me animo porque sé que en cinco minutos se me pasa y ya estoy corriendo». Y tiene claro el mensaje que quiere transmitir a quienes piensan que son demasiado mayores para empezar: **«Que se levanten del sofá y hagan algo. No hace falta correr: andar, Pilates, bicicleta... lo que les guste»**.

Su secreto, dice, es sencillo: «Mis ganas de vivir. Me encanta entrenar, y me gusta levantarme y que no me duela nada».

SU SEMANA ACTIVA

- 2 días · Pista de tierra
- 2 días · Gimnasio y fuerza
- 2 días · Cuestas, escaleras, series y cambios de ritmo
- + Bicicleta, rodajes suaves y recuperación activa
- 1 día · Descanso o actividad muy ligera

SU FRASE: «VENGA, PEPA, CORRE, CORRE. CUANTO MÁS CORRAS, MÁS PRONTO LLEGAS».

→ ROBERTO LLAMEDO VIÑA, 76 años: el triatleta que vino del hockey... y de la tierra de la sidra

ENLACE AL CANAL

«No entreno para vivir más años; entreno para vivirlos mejor»

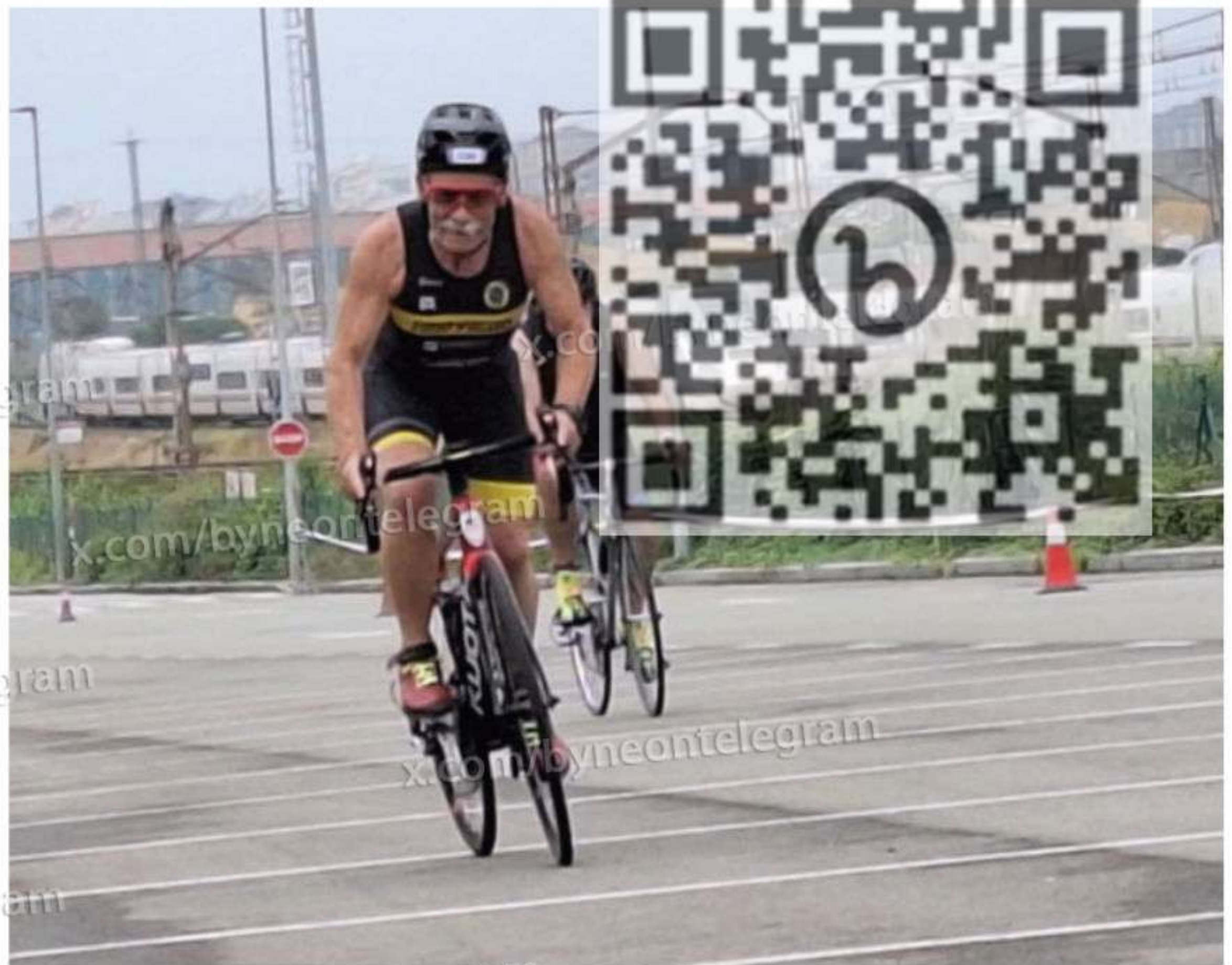
Roberto ha convertido el triatlón en una forma de vida. Corre, nada, monta en bici, entrena fuerza y sigue compitiendo a los 76 años. Su secreto: constancia, adaptación y, sobre todo, no perder nunca las ganas de ponerse un dorsal. Roberto Llamedo Viña (Nava, 1950), descubrió el triatlón después de jubilarse, cuando ya llevaba muchos años practicando deporte y jugando al hockey sobre patines. Hoy, a los 76 años, sigue entrenando prácticamente a diario y compitiendo en triatlón máster. Su historia es la de un deportista que no entiende la edad como una barrera, sino como una razón más para seguir activo.

EMPEZAR TARDE TAMBIÉN ES EMPEZAR

Su primer triatlón, en la playa de Poniente de Gijón, fue una auténtica aventura. «Tenía 73 años y no me ahogué de milagro. Había mucha ola y no veía nada». Pero después llegó la bicicleta, la carrera y la emoción de cruzar la meta. «Cuando terminé ya estaba pensando dónde iba a hacer el siguiente». Hoy sigue disfrutando especialmente de la bicicleta, aunque reconoce que lo que mejor se le da es correr. Su distancia favorita es el triatlón olímpico: 1500 metros de natación, 40 kilómetros de bicicleta y 10 de carrera. Y mantiene intacta su mentalidad competitiva: **«Yo salgo a ganar siempre. Para ganarme me tienen que morder».**

ENTRENAR POR SENSACIONES

Roberto corre casi todas las mañanas y combina la carrera con bicicleta, natación, gimnasio, pádel o cualquier otra actividad que le apetezca. **«Entreno por sensaciones».**



La fuerza tiene ahora un papel importante, especialmente para mantener la musculatura y prevenir lesiones. Trabaja los cuádriceps con pesas y utiliza Garmin y Strava para controlar sus entrenamientos. «Antes era muy explosivo, pero ahora soy de resistencia». Después de tantos años haciendo deporte reconoce que alguna lesión ha habido, especialmente jugando al hockey, pero también ha aprendido a cuidar más el cuerpo: calentar, trabajar la fuerza y recurrir al fisioterapeuta cuando es necesario.

COMIDA SENCILLA, SUEÑO Y VIDA SOCIAL

Su alimentación se basa en la comida tradicional: fruta, pescado y carne. Tiene un alimento imprescindible: el plátano. «Compró 5 kilos a la semana». Hace dos o tres comidas al día y ocasionalmente practica ayuno intermitente. No es partidario de tomar muchos suplementos: «A veces vitamina D y vitaminas del grupo B, según la analítica». Y el **sueño** es uno de sus puntos fuertes: se acuesta alrededor de las 11 y duerme profundamente. Pero cuando habla de longevidad aparece otro ingrediente fundamental: **las personas**.

Su equipo de hockey, su club de triatlón, su cofradía de la sidra, los compañeros más jóvenes y, especialmente, su mujer Merce, con quien lleva más de 5 décadas, forman parte de su fórmula para mantenerse activo.

TODAVÍA QUEDAN RETOS

A los 76 años, Roberto no piensa en retirarse. «Quiero seguir haciendo deporte hasta que el cuerpo me diga que no. Yo me siento joven». Entre sus próximos objetivos están la **Titán Desert** y la **101 de La Legión**. Para quien crea que a los 60 o 70 años ya es tarde para empezar, su consejo es directo: «Empieza caminando, trotando... Te vas encontrando mejor y vas creando una pequeña adicción al movimiento». Y una frase que resume su filosofía: **«El mejor resultado no es subir al podio, sino seguir teniendo ganas de entrenar mañana».**





Celebramos el número 300, ya son 300 portadas con los mejores deportistas en Sport Life



Director General Deportes: Francisco Jesús Chico
Directora: Yolanda Vázquez Mazariego

Directora de Arte: Virginia Ortiz

Colaboradores: Olga Castañeda (Redacción Online y Print), Raúl Notario (Fitness), Tommy Álvarez (Fitness), Domingo Sánchez (Fitness), Rodrigo Gavela (Running), Javier Moro (Running), Jorge Gómez (Natación), Dr. José L. Chicharro (Medicina), Jessica Bonet (Running), Marcelo López (Ciclismo).

DEPARTAMENTO DE ARTE: Ana Callejo, Ramón Cánovas, Francisco Javier Hernández y Cristina Ruiz. Francisco Miguel Yestera (Director de Arte de Eventos).

Fotografía: Gonzalo Manera, JCD Fotografía, Jordi López.

Tecnología Editorial: Tomás García (Director), Alberto Vicente (Adjunto al Director).

Agencias: iStockPhoto, GettyImages, Cordon Press.

DIRECTOR DESARROLLO DE NEGOCIO DIGITAL: Juan Manuel Montero

Directora Marketing y Comunicación Editorial: Henar Calleja hcalleja@slib.es

Publicidad: Raúl Moreno, director, (rmoreno@slib.es) Borja Antón (banton@slib.es).

Colaboradores: María Rey (Madrid, info@mariarey.com), Javier Aizpurúa (Norte, Tel. 609938548), Enrique Serrano eserrano@agentecomercial.slib.es

Coordinación de Publicidad: Begoña Calvo, Raquel Carrasco. Tel. 913470162 coordinacionpublicidad@slib.es

SEDE: Madrid: Nestares, 20. 28045. Tel.: 91 347 01 00.

Imprime: ROTOCOBRIH C/ Ronda de Valdecarrizo, 13. Tres Cantos - Madrid. **Distribuye:** Compañía de Distribución Integral de Publicaciones Logista, S.L. - Calle del Trigo, 39 - Edif. B - Pol. Ind. Polvoranca - 28914 Leganés (Madrid) - Tel.: 91 665 71 58. **Transporte:** Transportes Boyaca S.L. Carretera M-206 Loeches A Torrejón de Ardoz (km 4.500), Loeches (Madrid) - Tel.: 918 30 45 91.

Información puntos de venta: encuentratukiosco@logista.es

Encuentra tu punto de venta de prensa y revistas más cercano a **kiosko.es**



Depósito legal: M-12510-2013

© Prohibida la reproducción total o parcial de textos, dibujos, gráficos y fotografías, sin la previa autorización. Esta publicación es miembro de la Asociación de Revistas de Información. Precio: 5,95 €, IVA incluido. Canarias: 6,10 €, gastos de transporte incluidos. Ceuta y Melilla: 5,95 €, gastos de transporte incluidos.

Printed in Spain.

Líderes en revistas de deporte



BIKE
LA REVISTA DE LA RUEDA MONTAÑA

Ciclismo
a fondo

Triatlón

Oxígeno

Trail Run

YOGAFIT

CORREDORA

SPORT LIFE
MOVILIDAD, COMUNICACIÓN Y EVENTOS

PRESIDENTA CONSEJERA DELEGADA:
MARÍA WANDOSELL ALCINA

Director Financiero, Recursos Humanos y Operaciones:
Carlos Martínez-Millet

SUSCRIPCIONES Y NÚMEROS ATRASADOS:
Sport Life Ibérica

suscripciones@slib.es. T. 91 060 44 83

<https://suscripciones.sportlifeiberica.es/mm/deportes/sport-life>

Horario: lunes a viernes de 8:00h a 16:00h.
Julio y agosto de 8:00h. a 16:00h.



Miembro de:
EMPRESAS POR LA MOVILIDAD SOSTENIBLE

NO VIVAS EL EVENTO. ORGANÍZALO.

Conviértete en el profesional
que diseña, produce y gestiona
los grandes eventos deportivos.

MÁSTER EN ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS



FORMACIÓN DESDE DENTRO DE LALIGA

Aprende con profesionales
en activo y casos reales
de la industria.



EXPERIENCIAS REALES EN GRANDES EVENTOS

Visitas, proyectos y
simulaciones en entornos
reales de competición.



CONTACTO DIRECTO CON LA INDUSTRIA Y OPORTUNIDADES

Impulsa tu red profesional
y accede a prácticas
y oportunidades únicas.

PRÓXIMA EDICIÓN

FEBRERO 2027

DESCUBRE EL PROGRAMA
COMPLETO



✓
[business-school.laliga.com/
masters/master-en-organizacion-
de-eventos-deportivos](https://business-school.laliga.com/masters/master-en-organizacion-de-eventos-deportivos)

DONDE LA PASIÓN SE CONVIERTE EN PROFESIÓN

