



SPORT & STYLE SUPLEMENTO DE ESTILO DE VIDA DE DIARIO SPORT

20 ANYS

CURSA DE BOMBERS

# El reto de Magali

Esta carismática entrenadora ha sido la encargada de poner en forma la mente y el cuerpo de los concursantes de Operación Triunfo. Toda una prueba de fuego como la que va a pasar participando en la Cursa de Bombers con 25 kg de uniforme a cuestas



- ZONA VIP: Diseños deportivos de Dolce & Gabanna
- MUY COOL
- EN FAMILIA

**MAGALI DALIX** LA ENTRENADORA DE O.T. HARÁ LA CURSA DE BOMBERS UNIFORMADA

# Prueba de fuego



#20

La Cursa de Bombers Barcelona celebra su 25º aniversario. Más de 3000 participantes en un día.



CARME BARCELÓ

GUILLEM BUCH FOTOS

**E**lla ha sido la entrenadora física y mental de los concursantes de la última edición de **Operación Triunfo**. Asumió el reto televisivo de la misma forma que afronta su primera **Cursa de Bombers**, para la que se ha preparado concienzudamente. "Me ponen los retos -asegura **Magali Dalix**- y tanto el entrenamiento de los concursantes como el mío para esta carrera han sido todo un desafío". Sonríe recordando a "mis 'triumfitos', que son todos geniales. Era la primera vez que entrenaba a gente tan joven y con niveles de fitness tan distintos. Mi objetivo principal fue educarles en los valores del deporte, algo que después podían proyectar en sus propias vidas: esfuerzo, sacrificio, constancia.. También se dieron cuenta que les servía para sacar endorfinas, eliminar el estrés y la ansiedad de estar encerrados en la academia". Algunos de ellos la llaman "para decirme que me echan de menos. Y tiene el gusanillo del deporte dentro y eso me encanta. **¿Amaia?** Cuando la conocí pensé: 'Con ella no voy a hacer nada'. Pero con músicas que le gust-

aban y buen rollo le entraron ganas de entrenar. Es una niña adorable. Y una artista con mayúsculas".

Uniformada y con su nuevo libro en la mano, **Magali** trabaja duro para estar a tope en la **Cursa de Bombers**. "Soy pequeñita y llevo un traje y complementos que pesan 25 kilos -explica-. Nunca había corrido con esta carga y he tenido que subirla poco a poco para ir acostumbrando rodillas y tobillos. El material del traje no es transpirable y el primer día me quedé violeta". Otro reto para triunfar.



**TU NUEVO YO EN 10 DIAS**  
Ed. Arcopress

## MAKING OF

La Sala Magali es el templo de esta entrenadora personal que ha desarrollado un método único. La estética del local fue la idónea para un 'shooting' tan cañero como la propia Magali. Intensa y divertida, acabó convenciéndonos para compartir un entrenamiento con ella. Que nos sea leve...



# Manysencenentlesperit

de Bombers celebrará el próximo 22 de abril su 20º aniversario inundando las calles de Barcelona con su espíritu único. 150 bomberos correrán junto a los más 15.000 participantes, de los cuales un 40% son mujeres.



## Zona VIP

### D&G: lujo y deporte en NY

**Dolce & Gabbana** llegó a NY pisando fuerte y presentaron su colección masculina con la voz de **Liza Minelli** en directo. Una colección con guiños deportivos que no se perdió **Catherine Z. Jones**, que asistió acompañada de su hija Carys.



En el acto de presentación de **H&S**, el atlético **Koke** explicó como será su preparación para el Mundial de los pies a la cabeza.



**Angela y Miguel Molina** serán los protagonistas del primer film sostenible 'El secreto de Ibosim', dirigida por **Miguel Angel Tobías** y que se rodará íntegramente en la isla de Ibiza.



**Paula Echevarría** presentó la colección de verano de Etam. La actriz ha confirmado su relación con el futbolista **Miguel Torres**.



La cantante **Lorena**, pareja del jugador del Betis **Antonio Barragán**, se está entrenando para participar en la Spartan Race.

## Muy Cool

Los divertidos cascos de **Malota BCN**, una original propuesta para regalar el Día de la Madre



**Dior** ha puesto a la venta una edición limitada de bicicletas y **Offshore** las fabrica con el cuadro tallado en madera de fresno, sapeli, etimóe o arce. Lujo eco sobre ruedas.



El reloj despertador **Qlocktwo** te da la hora mediante un texto. ¡Olvídate de los números!

'Diseños y esbozos para elBulli' es el libro del diseñador **Luki Huber**. Una auténtica joya. Ed. Planeta Gastro



**En familia**

## Problemas para digerir la lactosa

# ¿ADIÓS A LOS LÁCTEOS?

**C**uando vamos al supermercado, cada vez encontramos más alimentos lácteos que en su envase dicen no contener lactosa. Muchas personas tienen sensación que no la digieren del todo bien y optan por comprar este tipo de productos o eliminar directamente los lácteos de su dieta. Pero si no acabamos de digerir bien la lactosa, ¿es necesario suprimir por completo el consumo de lácteos?

No del todo. La lactosa solo tiene efectos dañinos para aquellos que sufren de verdadera intolerancia a ella. En los casos de mala digestión de la lactosa, cada uno tiene un grado de intensidad diferente. Por ello, algunas personas son capaces de asumir el consumo de cierta cantidad de lácteos al día con normalidad, mientras que otras no los pueden tolerar. Los diferentes grados de sensibilidad o tolerancia a la lactosa se pueden conocer mediante un buen diagnóstico: el test de hidrógeno aspirado.

Antes de empezar a dejar de consumir productos lácteos por la sospecha de que la lactosa no acaba de sentarnos demasiado bien, es recomendable acudir a la consulta de un especialista para verificar si realmente no podemos tomar más lactosa porque nuestro intestino no es capaz de digerirla y nos produce molestias al consumirla.

**¿QUÉ ES LA LACTOSA?**

Se trata del azúcar propio naturalmente presente en la leche. En el intestino es digerido por la enzima lactasa, que facilita

su absorción y posterior transformación en energía. La mala digestión ocurre cuando el intestino no tiene la capacidad de producir la enzima lactasa en cantidad suficiente, dando como resultado la mala digestión o, en los casos más graves, intolerancia a la lactosa.

Sin embargo, según tu nivel de dificultad para digerirla (es decir, según la cantidad de lactasa que produzcas) puedes tomar una cierta cantidad de lactosa al día. También hay que tener en cuenta que no todos los productos lácteos contienen el mismo contenido de lactosa por lo que, según cómo sea tu intestino, todavía puedes consumir algunos de ellos.

El yogur es uno de los lácteos más tolera-



dos por personas con algunos problemas para digerir la lactosa, ya que tiene un bajo contenido de ésta. Esto se debe a que el yogur se hace mediante un proceso de fermentación bacteriana de la leche con el que se transforma la lactosa (azúcar naturalmente presente en la leche) en ácido láctico. Las bacterias lácticas que contiene el yogur lo convierten en un alimento de fácil digestión.

Como alimento, el yogur contiene solo 4 gramos de lactosa por cada 100 gramos de producto, mientras que la leche contiene 5 gramos. Así, la cantidad de lactosa que tiene un yogur es menor y se postula además como una buena opción para mantener una dieta equilibrada y obtener los nutrientes necesarios, como el calcio, que ayuda al mantenimiento de huesos y dientes del cuerpo.



SPORT  
&  
STYLE

**Directora:**  
Carme Barceló

**Email:**  
sportstyle@  
diariosport.com

**Teléfono:**  
93 227 94 00

**SÍGUENOS EN:**



sport.es



@sportstyle\_



@sportstyle15