



**SPORT&STYLE** SUPLEMENTO DE  
ESTILO DE VIDA DE **DIARIO SPORT**

Cada vez más, los deportistas trabajan esta gimnasia mental que sirve para desarrollar la 'atención plena', reducir el estrés y regular las emociones. Te explicamos lo último sobre esta técnica.

**ELSA ANKA**

# *Deporte & Mindfulness*





**M**uchos deportistas de élite se refieren a menudo al trabajo mental que deben realizar a diario para conseguir sus objetivos. Parece que todo se resume en el esfuerzo físico cuando, cada vez más, entrenar la mente es una de las claves en la consecución del éxito. Mantener la concentración y el equilibrio en un partido es un aprendizaje imprescindible para todo deportista. Para llegar a este estado mental, éste tiene que saber controlar sus pensamientos y sus emociones para no echar a perder horas y horas de preparación física, técnica y estratégica. El Mindfulness es una técnica fundamental para trabajar y desarrollar la

'atención plena' y así dirigir el foco al 'aquí y ahora', al momento presente. Esta gimnasia mental, igual que la meditación, sirve para aprender y desarrollar la mente para reducir el estrés, mejorar la capacidad de concentración y entrar en distintos estados de conciencia. La irrupción del Mindfulness en el mundo del deporte estaba cantada. La tensión y la exigencia de la élite y llevar al límite los objetivos en la competición centran la preocupación en intentar controlar los factores externos cuando lo óptimo es conectar con el interior y fortalecerlo. O lo que es lo mismo: saber escucharnos en vez de focalizarnos en todo lo que ocurre fuera. Esta técnica se ha comprobado que aumenta la energía y que el cuerpo se programa y prepara para estar a disposición del deportista, al que ayuda a vivir el presente dejando de lado las expectativas. Con la práctica del Mindfulness se liberan tensiones, hay mayor fluidez de movimientos y se consigue una total concentración y atención plena así como motivación y pensamiento positivo.

**Esta técnica aumenta la energía del deportista, le libera de tensiones y le ayuda a vivir el presente**



**Elsa se levanta todos los días a las 06.30 h para meditar, hacer ejercicios de respiración e ir al gimnasio**



## MAKING OF

Sandía, lima, limón, naranja, espinacas, apio, fresas, melón, jengibre... Difícil realizar el recuento de las frutas y verduras que utilizaron en la Guingueta de l'Escribà para confeccionar los increíbles zumos de este shooting. Acabaron consumidos acompañados de una preciosa puesta de sol y de un equipo único con el que es un placer trabajar.



ELS  
 "T  
 ap  
 ya  
 no  
 Elegi  
 vincu  
 depo  
 da sa  
 de m  
 la cor  
 tuve  
 tado  
 vivim  
 llamo  
 60.0  
 y aho  
 ni lo  
 men  
 física  
 ejerci  
 sio a  
 para  
 un ej  
 tació  
 balon  
 suelo  
 a las  
 consi



**ANKA HACE MEDITACIÓN TODOS LOS DÍAS**

# Tenemos que aprender a parar para entrar en nosotros mismos”

Tomamos a Elsa Anka como modelo de esta sesión por su dedicación al mindfulness desde hace quince años. Mujer artista que lleva décadas promulgando un estilo de vida saludable, explica lo que “fue la experiencia más brutal de mi vida y que me llevo a la práctica de la meditación y de la conciencia plena. Gracias a un programa de televisión, estuve varias semanas en una isla de la que regresé con un sentimiento de placidez y dándome cuenta de lo rápido que nos movemos y gestionamos nuestra vida. Nos atropellamos a nosotros mismos intentando no dejar de lado los 100 pensamientos que, dicen, tenemos cada día. El ‘aquí y ahora’ es el pilar de nuestra vida. No vivimos el momento que gozamos. En mi caso, cuando hago deporte es mi momento, en el que desconecto e intento estar con mi persona física y mentalmente. Me levanto a las 6.30h, medito, hago ejercicios de respiración y después voy a correr o al gimnasio antes de empezar a trabajar. Tenemos que aprender a parar y entrar en nosotros mismos. Es la gloria”. Elsa explica un ejemplo que “nos puso un coach en un curso de interpretación. Nos dijo que nos fijáramos qué hace un jugador de baloncesto cuando tira una falta personal. Se agarra bien al balón, a su raíz, a las entrañas... Se concentra y ni oye ni ve a miles de personas que le silban. El aquí y el ahora. Y si sigue abstraerse, la canasta entra”.



Coordinación, textos y estilismo: **Carme Barceló**.  
Fotografías: **Cristina González**.  
Maquillaje y peluquería: **Sonia Martínez** para **Acqua PERRUQUERS** (Avda. Josep Tarradellas, 103-105 Barcelona. [www.acquaperruquers.com](http://www.acquaperruquers.com)).  
Localización: **Platja del Bogatell**.  
Zumos: **La Guingueta de l'Escribà** (Av. del Litoral, 62 Barcelona).  
Top y sombrero: **Zara**. Pantalón: **TCN**

**CELEBRITIES & SOLIDARIDAD & EVENTOS**

## Elsa Host, nueva embajadora Biotherm



Uno de los ángeles más deportistas de Victoria's Secret, Elsa Host, es la nueva imagen de la firma cosmética. La top encaja a la perfección en la filosofía que la marca ha creado, Live More, o como ella misma dice: “vivir la vida al máximo y al cien por cien”. Elsa Host es una de las modelos del panorama internacional que más deporte practica, siendo el kick boxing uno de sus favoritos. Biotherm suma con ella una modelo-deportista más a su nómina.

## Puyol y Shibui, solidarios

El ex capitán del Barça y el conocido restaurante japonés de Barcelona, colaboraron en la entrega de premios del Torneo de Golf Xap cuyo objetivo fue recaudar fondos para el Hospital Sant Joan de Deu. El torneo se jugó el pasado jueves en modalidad 'fourball stableford' en el Club de Golf Llavaneres.



## Rudy y Lidl, por la alimentación saludable

Cerca de 10.000 niños ya han participado en la campaña Frtitor, impulsada por Lidl en colaboración con '5 al día' para fomentar el consumo de frutas y hortalizas. El jugador de la selección española de baloncesto, Rudy Fernández, se sumó a esta campaña que empezó en Madrid el pasado mes de junio.

## 6ª Edición de 'En marcha per la paràlisi cerebral'



El actor y presentador Quim Masferrer junto a Víctor, Seryoga y Pol, son este año los protagonistas del cartel de esta carrera que se celebrará el próximo 2 de octubre en Barcelona. Masferrer apoya un año más este evento solidario que organiza la Federació Catalana d'Entitats de Paràlisi Cerebral (FEPCAT) e IPSEN Pharma en su lucha por normalizar el día a día de este colectivo.



## Unidos contra el cáncer infantil

Sallés Hotels consiguió recaudar más de 29.000 euros en su 4ª Noche Solidaria para apoyar la lucha contra el cáncer infantil. Esta cantidad irá destinada íntegramente a la investigación sobre el sarcoma de Ewing, uno de los tumores más comunes entre la población infantil. El ex tenista Alex Corretja y su pareja, Martina Klein, fueron algunos de los vips asistentes.



JOSEP GUITART



**SPORT & STYLE**

Directora: Carme Barceló  
Email: [sportstyle@diariosport.com](mailto:sportstyle@diariosport.com)  
Teléfono: 93 227 94 00

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle\_



@sportstyle15



**ESTETIC STYLE**

# Ginecomastia o la reducción de pecho en el hombre

**Dr. IVÁN MAÑERO**  
Cirujano plástico. IM Clinic



**E**ntre el 40 y el 60 % de la población masculina sufre un abultamiento de las mamas. Y a pesar de que puedan pasarse horas ejercitando sus pectorales en el gimnasio, estos siguen teniendo un aspecto demasiado femenino. Esta anomalía puede ocasionar complejos y afectar la autoestima del hombre que la padece, llevándole incluso a evitar realizar ciertas acciones sociales como ir a la playa o a la piscina, renunciar a ciertos tipos de ropa, realizar ciertas actividades física o incluso influir en su vida sexual. Médicamente se le conoce como ginecomastia y consiste en el agrandamiento patológico de una o ambas glándulas mamarias en el hombre. Pero tiene solución.

**CIERTOS FÁRMACOS PUEDEN PROVOCARLA**

La ginecomastia es la anomalía mamaria más frecuente en el sexo masculino y suele darse en ambas mamas, ya que sólo un 20 % de los casos afecta a un solo pecho. Su aparición puede tener repercusiones emocionales ya que, además, suele darse en la adolescencia, una edad en la que la imagen de uno mismo pasa por una etapa ya insegura de por sí. En 3 de cada 4 casos aparece de manera espontánea y sin causa aparente y, una vez pasa la pubertad, puede desaparecer de la misma manera que surgió. Sin embargo, en ocasiones, puede acompañar al joven hasta la edad adulta provocando complejos e inseguridad estética. Las causas del 25 % restante son más conocidas y la más habitual es el consumo

de ciertos fármacos como anabolizantes, estrógenos, corticoides, diuréticos, neurolépticos, anfetaminas, etc. Y si bien es cierto que ciertos problemas endocrinos también pueden provocar una ginecomastia, ésta sería una de las causas menos comunes.

**NO TODO ES GINECOMASTIA** Las mamas masculinas abultadas pueden aparecer por dos razones principales: por un desarrollo anómalo de la glándula mamaria, conocido como ginecomastia, o por un incremento del tejido graso en la zona, también llamado pseudoginecomastia. En

**Este agrandamiento patológico de las mamas afecta casi a la mitad de los hombres en mayor o menor grado**

éste último caso, normalmente está asociado a un aumento de peso o una obesidad por lo que sería prioritario tratar el tema del sobrepeso. Como son dos problemas diferentes, las soluciones también lo son y por ello un diagnóstico preciso es imprescindible para conseguir los mejores resultados.

**LA SOLUCIÓN PASA POR LA CIRUGÍA**

Tanto el tratamiento de la ginecomastia como de la pseudoginecomastia pasa por las manos de un cirujano plástico. En el caso de la ginecomastia, la intervención consiste en la extirpación de la glándula mamaria sobrante a través de

una pequeñísima incisión en la aureola, donde se irá haciendo inapreciable. Suele practicarse con anestesia general, aunque cuando la zona a tratar es pequeña puede utilizarse la local con sedación. El resultado son unos pectorales más firmes, planos y masculinos. Cuando estamos hablando de una pseudoginecomastia, la causa puede asociarse al sobrepeso, pero muchos varones con un peso correcto también la sufren y no consiguen eliminar esa grasa acumulada ni con dietas ni con ejercicio físico específico. Cuando esto sucede, el cirujano plástico recomienda una pequeña lipoescultura de la zona. Con esta técnica quirúrgica se consigue una gran reducción en el número de células que acumula grasa (llamados adipocitos), por lo que las zonas tratadas no tienden a aumentar su volumen aunque se gane peso. Un gran avance en este campo, que ha permitido mejorar aún más los resultados, ha sido la introducción del láser en esta cirugía, lo que actualmente se denomina lipocontour. No sólo porque permite fundir la grasa antes de extraerla, sino también porque proporciona mayor firmeza cutánea al favorecer la retracción o estiramiento de la piel, y porque, en muchos casos, evita una cirugía más invasiva que podría provocar unas cicatrices más visibles.

En algunos hombres puede darse las dos situaciones a la vez, es decir, un exceso de tejido glandular y graso al mismo tiempo. Para conseguir un contorno más plano y varonil, el cirujano debe combinar ambas técnicas para optimizar los resultados y hacerlos perdurar en el tiempo.



## ¿A qué huele el verano?

En esta época del año no es aconsejable abusar de fragancias muy densas o de perfume compacto. Las mejores firmas presentan ediciones limitadas más frescas que combinan a la perfección con el periodo estival. Recuerda que no debes ponerte perfume alguno cuando vayas a tomar el sol porque podría provocarte manchas en la piel. Déjalo para después de la ducha y elige una fragancia suave y fresca.



CH Men Central Park de CAROLINA HERRERA



Fleur d'orange de PRADA



Cucumber Solash de MARC JACOBS



Poison girl de DIOR



Verd & Rouge malachite de ARMANI PRIVE



Edición limitada de LOEWE con motivo de los Juegos Olímpicos Río 2016