



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

La llaman 'el Dakar de la Mountain Bike' y muchos participantes no llegan a cruzar la línea de meta. Él ha quedado en tercera posición en la categoría de parejas y recién llegado de la Épica GAES Atacama nos explica su pasión por el deporte.

SANTIMILLÁN

Triactor



SANTI MILLÁN
UN TODOTERRENO AL LÍMITE

“Quiero más retos”

ÉPICA GAES ATACAMA



CARME BARCELÓ @carmebarcelo
IGNASI PAREDES (Fotos)

Retos. Posible e imposibles. Pero tener siempre un reto debajo de la almohada para soñar con él y hacerlo realidad en cuanto se pueda. Santi Millán es un todoterreno. De 'Go Talent' al teatro. De los escenarios a los desiertos. De la arena al monte. Y así suma y sigue, con su bicicleta y sus Imparables. “Lo mío con el deporte fue progresivo -reconoce- pero esta locura empezó con Josef Ajram y una servilleta, como el fichaje de Messi. Apuntó allí cuatro pautas y con él empezó todo”. Ese 'todo' del que habla pasa por haber participado en la Titan Desert (“no sa-

bía lo que era pero dije que sí cuando me lo propuso Antonio Gassó”) o la Kape Epic, una prueba en la que “los últimos días lo pasé fatal”. En Canadá pasó miedo y hace unas semanas, en la Épica Gaes Atacama, “un frío horroroso en pleno desierto. Veníamos a Chile a por el oro y, si nos descuidamos, salimos tiesos como las figuritas de los Oscars. Yo venía porque el desierto es cálido y he dormido con tres pares de calcetines y bufanda”. Coge la bici, ese apéndice al que lleva unido media vida, y se pierde por el Born. pensando ya en su próxima locura deportiva. Porque Santi Millán lo tiene claro: “Quiero más retos”

SUS IMPRESCINDIBLES

1. No se pierde ni un capítulo de su serie favorita, 'House of Cards' **2.** Escuchar la radio es una de sus principales aficiones **3.** Una buena siesta es innegociable **4.** La lleva casi anexada a su cuerpo: es la Orbea Orca negra.



EVENTOS & CELEBRITIES & SOLIDARIDAD

Brooklyn Beckham, protagonista de la inauguración de la sede ecoeficiente de Pull&Bear

El hijo del futbolista David Beckham, Brooklyn, estuvo el jueves en A Coruña para apadrinar la nueva sede ecoeficiente de la firma Pull&Bear. Más de 2.000 invitados nacionales e internacionales, entre los que destacaron Ursula Corberó, Maxi Iglesias y el 'instagramer' Jay Alvarez, disfrutaron de una gran fiesta. El lema 'Jump Barriers and Be in the Right Place' fue el punto de partida del viaje de P&B, un mensaje que anima a que cada persona salte sus propias barreras.

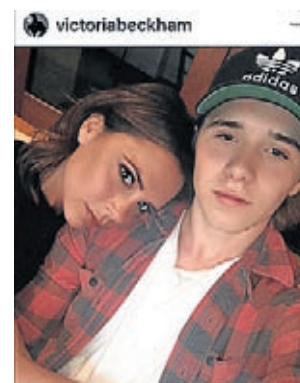


REPORTAJE GRÁFICO: PAULA BENZAL



David y Victoria, sus referentes en el mundo de la moda

A sus 17 años, Brooklyn vivió en Narón uno de los eventos de moda del año en el que el chico estuvo en su salsa. Su padre diseña colecciones cápsula para H&M y protagoniza campaña tras campaña mientras que su madre, Victoria, es ya una diseñadora consolidada.



El equipo de gimnasia rítmica participa en una macrosesión de yoga

Las cinco gimnastas, medalla de plata en Río 16 y embajadoras de Oysho, participaron en la Free Yoga que se celebró el pasado sábado en Barcelona. Más de 3.000 personas se dieron cita en el Arc de Triomf para vivir una sesión única de yoga dinámico.



On Barcelona, la revista de ocio y cultura

On Barcelona es la nueva revista semanal de ocio y cultura que se distribuye todos los viernes conjuntamente con El Periódico de Catalunya y que debuta con las Festes de la Mercè. La publicación fue presentada esta semana en Barcelona y también la web, donde se presentan cada día sugerencias y novedades. Al acto asistieron Agustín Cordón, consejero delegado del Grupo Zeta; Enric Hernández, director de El Periódico; el Conseller de



Cultura de la Generalitat, Santi Vila; Jaume Collboni, concejal de Cultura del Ayuntamiento, Conrado Carnal, director general del Grupo Zeta, y Joan Alegre, director general de El Periódico.

www.onbarcelona.com

Un desierto entre los Andes y el Pacífico

Seis días de carrera. El desierto más árido del mundo. Una franja de 900 kilómetros que separa los Andes del Océano Pacífico. Condiciones al límite. La Épica GAES Atacama ha sido denominada por los medios latinoamericanos como 'el Dakar de la Mountain Bike' por su dureza y porque recorre los mismos paisajes áridos que la mítica prueba de motos. Santi Millán y sus Imparables lograron cruzar la línea de meta, algo que no logró un 38% de los participantes, que se quedó en el camino. El actor se clasificó en segundo lugar en la categoría de parejas.

El equipo Imparables lo forman Javi Sancho, su compañero de batallas en los escenarios; el campeón del mundo de rally en MTB Tomi Misser; el atleta olímpico y ciclista Vitor Gamito; el ciclista Ibon Zugasti; el atleta Antonio Gassó; el jefe técnico y corredor, Raúl Doctore y Tony Pérez.



La Épica Gaes Atacama ha sido uno de los retos más duros de Santi Millán. El actor y presentador se enfrentó a 160 deportistas de élite y amateurs de más de ocho países. Apoyaron al equipo las firmas Actimel y Gold Nutrition



SPORT & STYLE

Directora: Carne Barceló
Email: sportstyle@diariosport.com
Teléfono: 93 227 94 00

SÍGUENOS EN:



sport.es @sportstyle_ @sportstyle15

En familia



Reduce tu colesterol alto

Con la llegada de septiembre toca volver a recuperar los hábitos de vida saludables como el deporte o la alimentación. Los niveles de colesterol pueden haberse visto incrementados durante las vacaciones, por ello es importante volver a cuidar el corazón ya que, si el colesterol supera el límite recomendado (más de 190 mg/dl), puede convertirse en un factor de riesgo en el desarrollo de enfermedades del corazón. De hecho, se calcula que hoy en día, la mitad de la población española adulta tiene niveles elevados de colesterol. Por ello, a finales de septiembre tiene lugar

en diferentes ciudades de España la Semana del Corazón, que culmina con la celebración el 29 de este mes del Día Mundial del Corazón. De todos los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, el colesterol alto es uno de los que mejor se puede ayudar a combatir con una alimentación cardiosaludable y unos hábitos de vida adecuados, como el ejercicio físico y el abandono de hábitos nocivos como el tabaco o el exceso de alcohol. Una alimentación cardiosaludable es imprescindible para ayudar a reducir los niveles de colesterol alto. La alimentación saludable puede conseguirse con una

dieta variada y equilibrada como sería por ejemplo la dieta rica en vegetales, fruta y fibra y baja en grasas saturadas. Se recomienda incorporar también alimentos como carnes blancas, pescado azul, legumbres, huevos, frutos secos, aceite de oliva y lácteos desnatados. Partiendo de la base de esta buena alimentación, hay más cosas que se pueden hacer para ayudar a reducir los niveles de colesterol alto. Incorporar lácteos fermentados con fitoesteroles es una de ellas. Estos productos, enriquecidos con esteroides vegetales, pueden ser unos grandes aliados de la dieta. Los esteroides vegetales (o fitoesteroles) son compuestos



naturales de estructura similar al colesterol que bloquean parcialmente su absorción, facilitando su eliminación. Se encuentran en ciertos alimentos de forma natural (frutos secos y aceites vegetales, por ejemplo) y son adicionados en alimentos funcionales destinados a ayudar a reducir el colesterol alto. La Comisión Europea ha reconocido las propiedades beneficiosas de los productos con esteroides vegetales en la reducción del colesterol. Según este organismo, el consumo diario de entre 1,5 y 2,4 gramos de esteroides vegetales permite reducir entre un 7% y un 10% los niveles de colesterol en sangre en un plazo de dos a tres tres semanas.



Ejercicio físico, un aliado del corazón

La actividad física es otro elemento clave en un estilo de vida saludable, también cuando es necesario reducir el colesterol LDL. En el marco de las celebraciones previas al Día Mundial del Corazón y apoyándose en el auge del running y de las carreras populares de los últimos años, la Fundación Española del Corazón (FEC) organiza la séptima edición de la Carrera Popular del Corazón.

Para transmitir la importancia de prepararse adecuadamente antes de una carrera la FEC, de la mano de Danacol, organizó el pasado 17 de septiembre un entrenamiento popular dirigido por Martín Fiz, atleta y maratonista. En este encuentro se compartieron una serie de recomendaciones para preparar nuestro organismo ante una carrera.

1. Disfrutar siempre del ejer-

cicio. Si se corre a una intensidad adecuada se debe poder hablar con la persona de al lado.

2. El entrenamiento invisible es fundamental. Seguir una dieta cardiosaludable y no olvidar la hidratación antes, durante y después de la carrera.

3. Descansar y recuperarse bien entre sesión y sesión de entrenamiento. Desde un punto de vista muscular, cuando realizamos un

ejercicio intenso necesitamos entre 48 y 72 horas para retomar un ejercicio igual.

4. Escuchar a nuestro organismo y analizar si nos encontramos bien y si nuestro sueño es reparador. Si no dormimos bien o sentimos molestias en alguna parte del cuerpo, será señal de que estamos haciendo el ejercicio a una intensidad superior a la que podemos asimilar.