

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

Este año deseamos más que nunca disfrutar del aire libre, practicar deporte 'outdoor' y tumbarnos al sol. A la mayoría nos favorece tener la piel algo bronceada, nos sentimos y nos perciben más activos y más sanos. Pero también sabemos que el astro rey tiene una cara negativa que es necesario conocer y controlar para poder disfrutar, sin riesgos, de sus beneficios.



**Sol solet**

**SOL SOLET ▶ LA PRÁCTICA DEPORTIVA EXIGE UNA PROTECCIÓN EXTRA CON PRODUCTOS ESPECÍFICOS, ROPA ADECUADA Y MUCHA HIDRATACIÓN**

La pandemia ha hecho crecer en nosotros el ansia de estar al aire libre, de respirar más allá de las paredes de nuestra casa y que el sol nos toque la piel. Cada vez somos más conscientes de lo perjudicial que resulta el astro rey si no utilizamos la protección adecuada. Si lo hacemos, disfrutaremos de unos beneficios que, como apunta la **Dra. Aurora Garre (Medical Marketing Manager en Isdin)**, "una dosis moderada diaria de luz solar resulta beneficiosa para combatir algunas enfermedades crónicas. De hecho, entre los beneficios del sol podemos destacar principalmente la síntesis de la vitamina D, que combinada con el calcio ayuda a fortalecer los huesos y a ralentizar su deterioro. Paralelamente, también nos ayuda a equilibrar o bajar el colesterol y a mejorar en la respuesta muscular. Además, el sol es fuente de vida y de salud, ya que nos proporciona un bienestar emocional que resulta fundamental para nuestro día a día, estimulando la producción de serotonina y endorfinas".

La doctora, sin embargo, insiste en la importancia de la protección solar. "En primer lugar -explica- es importante introducir pequeños cambios de hábitos en la rutina con el objetivo de prevenir el desarrollo de enfermedades relacionadas con la piel. Las necesidades de protección pueden variar dependiendo de la persona, el lugar donde vive, sus hábitos alimentarios y estilo de vida, etc. Sin embargo, se debe partir de una recomendación universal: el uso de un fotoprotector con un factor de protección solar igual o superior a 30 y en pieles muy claras y sensibles, de 50 o 50+".

**DEBEMOS TENER EN CUENTA QUE:**

- En las horas punta del sol, de 12h a 16h aproximadamente, y sobre todo en los meses calurosos, no debemos exponernos de forma directa. Y si tenemos que hacerlo, ya sea porque se practica deporte o cualquier actividad al aire libre, será primordial aplicarse protector solar 30 min antes de la exposición y cada 2 horas.

- A la hora de tomar el sol en verano, el cuidado de la piel debe formar parte de nuestro día a día. Por ello, es recomendable invertir en productos que sean respetuosos con la piel.

- La ropa y los accesorios también pueden usarse como una capa más de protección. Por ejemplo, pantalones cortos y camiseta. Existen prendas en cuya etiqueta podemos encontrar las siglas FPU, que nos indican que esa tela tiene capacidad para protegernos de la radiación solar



# La doble cara del astro rey

UVA y UVB. Por otro lado, los sombreros y gorros, preferentemente de ala ancha, proporcionan protección al cuero cabelludo, la zona de los ojos, la nariz, las orejas y la nuca. Otro imprescindible son las gafas de sol, que nos protegen del UVA y reducen el daño ocular.

- Es importante estar siempre hidratado y seguir las recomendaciones médicas que indican que deberíamos beber unos 2-2,5 litros de agua diaria.

- Dos piezas clave en este puzzle también son las cremas hidratantes post solar y el empleo de antioxidantes tópicos y orales mediante una dieta rica y variada en frutas y verduras de temporada o en su defecto suplementos alimenticios antioxidantes.

- Comer vegetales y frutas es fundamental para reforzar nuestras defensas antioxidantes y nuestro sistema inmunológico y fortalecer la piel ante

agentes externos, como son los rayos del sol.

- Minimizar el consumo de tabaco y alcohol evitará el daño que se produce al colágeno y a la elastina del cuerpo, dos elementos clave en el envejecimiento.

- Un factor muy importante son las revisiones dermatológicas anuales e incluso, en casos de mucha exposición, semestrales, para poder percibir a tiempo cualquier anomalía.

En cuanto a la prevención del cáncer de piel, uno de los aspectos fundamentales es el relacionado con la exploración dermatológica, ya sea para prevenir situaciones graves de esta enfermedad o diagnósticos tardíos. La **Dra. Garre** recomienda pasar por la consulta "una vez al año, y acudir al médico siempre que nos surja una duda sobre el estado de un lunar, una mancha o una peca en la piel".

Otro factor fundamental a tener en cuenta es que la piel tiene memoria y hemos acumulado muchas horas de sol en nuestra vida debido a la moda de estar intensamente morenos y cuanto antes mejor. En este sentido, el daño solar se acumula en las células de la piel, quemadura tras quemadura. Nuestro cuerpo realiza las funciones pertinentes para regenerar las células dañadas y evitar que se acumulen, pudiéndose transformar en células malignas y dar lugar a un cáncer de piel. Sin embargo, algunas veces nuestro organismo no consigue regenerar todas las células dañadas, por lo que la piel se regenera, pero el daño celular ya es permanente.

Pero además hay otros factores que no podemos controlar como la presencia abundante de lunares, piel blanca, con pecas, ojos claros y cabello rubio o pelirrojo, antecedentes familiares de melanoma u otros cánceres de piel, sistema inmunitario debilitado, edad (a mayor edad, mayor riesgo).

**Amor a primera vista**



## La nueva campaña de Estrella Damm enamora

Cuidar del entorno es sexy. Y sino, que se lo digan a los protagonistas de 'Amor a primera vista', la nueva campaña de **Estrella Damm** con la que la marca invita una vez más a disfrutar del estilo de vida mediterráneo, sin dejar de lado el propósito existente detrás de sus últimas campañas: concienciar a la sociedad sobre la necesidad de proteger el mar Mediterráneo. Una historia protagonizada por **Mario Casas, Mireia Oriol y Joan Amargós** que se presenta en verso, como si se tratara de una obra de teatro, para poner de manifiesto que la cultura también es fundamental en nuestra manera de vivir.

El reparto de la nueva campaña de **Estrella Damm** lo completan **Laila Manzanares, Nao Albet, Pep Cruz, Mónica López, Tamara Ndong, Daniel Ibáñez y Rigoberta Bandini** quien, además, es la autora de 'A ver qué pasa', la canción que pone ritmo a la pieza. Dirigida por el menorquín **Ian Pons Jewell** y con **Oriol Villar** como director creativo, en 'Amor a primera vista', la isla de Menorca vuelve a ser el escenario de la nueva campaña de **Estrella Damm**; concretamente la maravillo-

sa Cala en Turqueta y el Teatre Principal de Maó, uno de los teatros de ópera con más historia de nuestro país, con más de dos siglos de tradición.

'Amor a primera vista' mantiene el hilo conductor de las últimas campañas de **Estrella Damm**, donde la emergencia ecológica a la que está expuesta el Mediterráneo y nuestra capacidad para revertir la situación toman protagonismo, con el fin de dar visibilidad a esta problemática ambiental y concienciar a la sociedad sobre la necesidad de proteger nuestros mares.

El compromiso de **Estrella Damm** con el cuidado del medioambiente forma parte de su ADN. Por ello, en los últimos años ha llevado a cabo diversos proyectos para conseguir un packaging más ecosostenible. En el último año ha eliminado las anillas de plástico -sustituyéndolas por un novedoso formato de agrupación elaborado con cartón 100% biodegradable llamado LatCub-, así como los plásticos decorados que envolvían sus packs de latas -ahora están envueltas con cartón-, lo que ha permitido a **Estrella Damm** la reducción de más de 359 toneladas de plástico al año.



**Major me. Blossom Me. Dandy me.** Estos son los nuevos héroes de **PACOLLECTION**, de **Paco Rabanne**. Cada uno, fiel a sí mismo; cada uno, dotado de una sorprendente sinfonía de acordes magnéticos y revolucionarios; cada uno, una muestra de equilibrio entre el estilo y el aroma.



**DS Automóviles** ha elegido a la top y DJ **Cristina Tosio** como embajadora de uno de sus vehículos más icónicos: el **DS 3 Crossback Ines de la Fressange Paris**. "Es un automóvil que combina perfectamente con mi personalidad y estilo de vida. Su diseño interior y exterior está lleno de pequeños detalles que son todo un guiño al universo de la moda y la ciudad de París", ha comentado la modelo.



- A pleno sol**
- 1 y 2. Bañadores de **COMELLE** by Totón Comella.
  3. Bañador One Piece de **ALLSISTERS**.
  4. Biquini de **SPEEDO**.
  5. Gel autobronceador de **CLARINS**.
  6. Ultra hidratante con efecto nacarado de **TOPICREM**.
  7. HydroLotions SPF 50 de **ISDIN**.
  8. Mascarilla hidratante Hidrogenist unisex de **LIERAC**.
  9. Leche protectora para niños y niñas de **AVÈNE**.
  10. Bruma facial protectora de **ME-SOESTETIC**.
  11. Eco after sun de **ORGANIC**.
  12. Spray solar hidratante SPF 50 de **BIOHERM**.
  13. Bañador de **BENIBECA**.
  14. Capazo forrado de **TWENTY VIOLETS**.
  15. Protectores SPF 30 y 50.



de **SELVERT THERMAL**.

16. Polvos de sol de **DIOR**.
17. Tabla de surf con remo de **CHANEL**.
18. Aceite protector capilar de **KLO-RANE**.
19. Stick protector especial para deportistas de **HELIOCARE**.
20. Protección facial SPF 50 de **SINGULADERM**.



Por ello, se debe tener en cuenta una serie de recomendaciones a la hora de tomar el sol:

- Evitar las horas centrales del día, de 12.00 a 16.00 horas.
- Protegerse con ropa, sombreros, gafas y protectores solares de FPS alto.
- Utilizar SPF muy altos.
- Utilizar una cantidad generosa de fotoprotector por todo el cuerpo, con la piel seca, 15-30 minutos antes de la exposición solar, y repetir cada 2 horas.
- No deben mantenerse los protectores solares de un año a otro.
- La exposición solar en la temporada veraniega debería hacerse de forma progresiva.
- Realizar revisiones dermatológicas periódicas.



El mítico hotel boutique de inspiración modernista **Le Méridien Barcelona** reabrió sus puertas el pasado miércoles 16 de junio tras aprovechar este forzado cierre para acometer importantes obras, como el rediseño de su restaurante en plena Rambla de Barcelona. Completamente reformado y redecorado con abundante vegetación y una cuidada iluminación, **CentOnze** es un espacio gastronómico multidisciplinar que hará las delicias de los paladares más exigentes. Su carta es un homenaje a la cocina de mercado, concretamente el de la Boqueria, donde cada mañana su chef selecciona las mejores materias primas para los platos que se van a preparar durante el día y la noche.



**En familia**

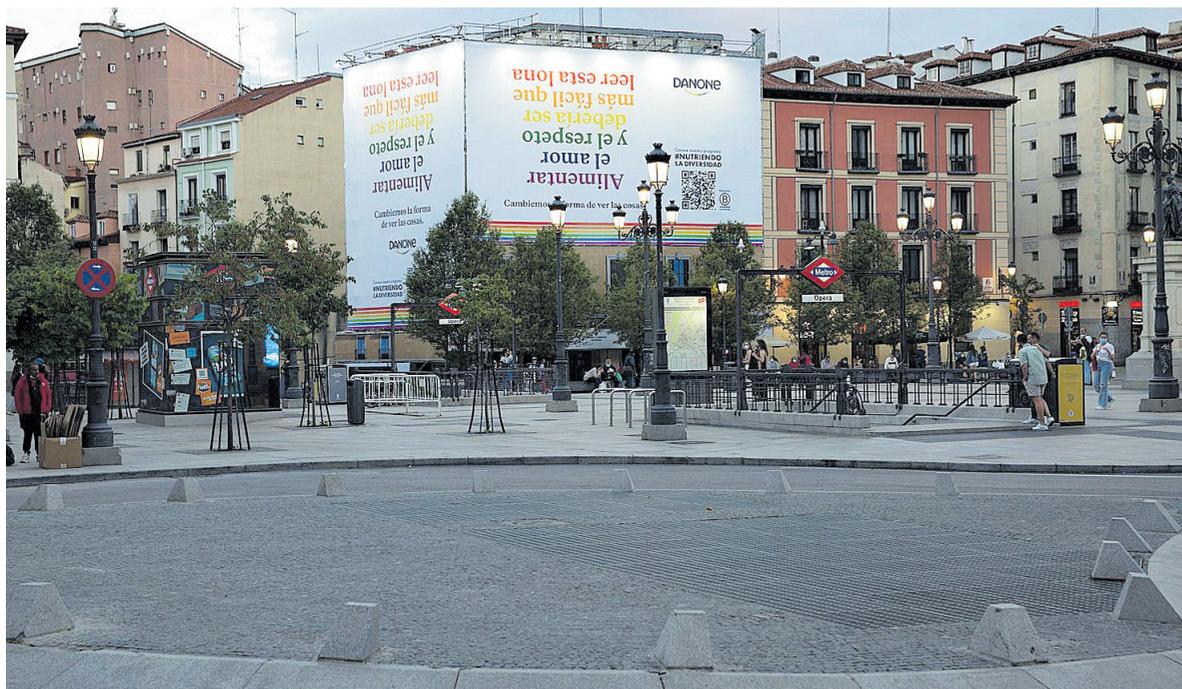
# Nutriendo la diversidad



**H**oy día, con la globalización como trasfondo, es fundamental subrayar la importancia de la diversidad social y buscar nuevos recursos para hacerla visible y fomentar la inclusión. Es un hecho indiscutible que nuestra sociedad ha experimentado grandes cambios y que la pluralidad es una realidad con la que convivimos, siendo un pilar fundamental y necesario para enfrentarnos a los desafíos actuales.

Apostar por la diversidad, nos permite avanzar hacia una sociedad más justa y equitativa, enriqueciéndola y aportándole valor. La colaboración es imprescindible si queremos garantizar un futuro mejor que garantice la plena inclusión de todos y cada uno de los colectivos.

A pesar de los avances experimentados en esta materia, todavía queda mucho por hacer. Estudios recientes han mostrado que visibilizar la orientación sexual o la identidad de género en la empresa española sigue en unos niveles muy bajos. Sólo cuatro de cada diez personas LGBTI reconocen abiertamente su sexualidad en sus puestos de trabajo. El miedo a la discriminación, unido al estrés y la ansiedad por sentirse aislado, condiciona en gran medida a la hora de dar este paso. El hecho de que las empresas impulsen acciones referidas a la diversidad LGTBI dentro de sus organizaciones, ayuda a crear un clima de confianza y seguridad para los trabajadores. Según el mismo estudio, en aquellas empresas donde existen políticas y acciones que promueven la diversidad, el porcentaje de personas LGBTI que expresa su orientación sexual supera el 50%, según el mismo estudio. No obstante, la existencia de este tipo de programas en nuestro país es aún minoritaria.



Con el objetivo de promover una sociedad más igualitaria, respetuosa y garantizar una inclusión real que no deje a nadie atrás, **Danone** presenta la iniciativa **#NutriendoLaDiversidad**, la cual cuenta con seis compromisos para fomentar la diversidad e impulsar la inclusión. Las empresas desempeñan un rol fundamental para visibilizar los retos a los que la sociedad se enfrenta hoy en día, y juegan un papel clave a la hora de implicar al mayor número de actores posibles en el impulso de estos valores.

Para visibilizar y concienciar sobre la importancia de alimentar el amor y el respeto, y coincidiendo con el mes del Orgullo LGBTI, **Danone** ha instalado una lona en la plaza de la ópera de Madrid. Bajo el lema **“Alimentar el amor y el respeto debería ser más fácil que leer esta lona”**, la compañía quiere visibilizar que las diferencias entre las personas son lo que nos enriquece y que todos podemos ser parte de este cambio.

SPORT  
&  
STYLE**Directora:**  
Carne Barceló**Email:**  
sportstyle@  
diariosport.com**Teléfono:**  
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15

Con la llegada del buen tiempo, **Danone** apuesta por los bebibles

Como cada año, la compañía refuerza sus formatos bebibles con la llegada del buen tiempo, esta vez con lanzamientos de **Danone Brand**, **Activia**, **YoPro** y un relanzamiento de **Vitalinea**. Además,

para seguir con su compromiso con la sostenibilidad y el medio ambiente, renueva toda la gama de bebibles con botellas PET para maximizar su reciclabilidad con un nuevo diseño.

