



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

DELICIOUS MARTHA

Influir desde el fogón

Tras este nombre de guerra está Marta Sanahuja, una comunicadora gastronómica que suma por cientos de miles sus seguidores en Instagram. Esta pandemia ha posicionado como un referente en estilo de vida a esta consumada deportista

VALENTÍN RICH

● **SALUD** Pulmones sanos ● **ZONA VIP** ● **EN FAMILIA** Las bacterias también nos cuidan

DELICIOUS MARTHA ▶ LA COMUNICADORA, DEPORTISTA NATA, ES UN AUTÉNTICO FENÓMENO 'GASTRO' EN LAS REDES SOCIALES

“¿Comer para sobrevivir? Mejor maridarlo con el placer”



‘Influencer’ es Obama. Yo sólo soy una comunicadora gastronómica”. El adverbio se le queda muy corto a Marta Sanahuja, Delicious Martha en las redes sociales. Este confinamiento le ha supuesto un gran incremento de seguidores, ansiosos por cocinar sus creaciones únicas. “Esta pandemia me ha generado más trabajo que nunca -reconoce- porque la gente necesitaba distraerse y han visto en mí no sólo a la niña que hace recetas. Detrás de cada propuesta hay un porqué y mi objetivo principal es transmitir un estilo de vida saludable”.



Entrar en el mundo de Delicious Martha es realizar una inmersión en los fogones, el deporte y la clase con la combina ambas cosas. Sus más de trescientos mil ‘followers’ saben que las calorías que ingiere -y todos ellos con ellas se ‘queman’ en casa, en la calle o en el gimnasio. “Además de las sesiones diarias de ‘cardio’ -cuenta Marta- muchas veces edito los videos caminando en casa. Puedo llegar a sumar dieciséis mil pasos. El que quiere, puede. Donde, como y cuando sea”. Este mantra lo aplica a la cocina, en la que “cualquiera puede llevar a cabo mis recetas. ‘No me gusta cocinar’, ‘no puedo’ o ‘no me sale’ me vale muy poco. ¿Lo has probado?, pregunto siempre. ¡Pues a ello!”. Marta Sanahuja nos enseña cada día que “ya no hay que comer para sobrevivir. Debemos encontrar el placer que supone hacerlo. Este maridaje es mi manera de vivir y de transmitir la gastronomía”. Maravilloso ‘lifestyle’.

MAKING OF

La localización de este reportaje tiene tanta clase como su protagonista. La tienda de decoración **Azul Tierra** (C/ Corsega, 276-282. Barcelona. www.azultierra.es) combinó a la perfección con las creaciones de Marta y la elegancia de sus presentaciones. Nos acompañó una banda sonora extraordinaria y la luz del Eixample barcelonés.



Salud

Poco a poco volvemos a la normalidad. Si la salud es siempre una prioridad, tras la situación creada por el Covid-19 el enfoque está en el sistema respiratorio. Si al coronavirus se suma la contaminación, el estrés y otros patógenos, los pulmones no reciben los cuidados necesarios para tener un correcto funcionamiento. **Una buena respiración es un elemento esencial para una buena salud** y existen una serie de prácticas que se pueden aplicar en el día a día.

Pulmones sanos

Un sistema inmune sano siempre es una buena opción, pero en la situación actual se ha convertido en una necesidad. Desde Atrient C proponen seis consejos para implementar en el día a día para que los pulmones funcionen a pleno rendimiento:

- 1. HIDRATACIÓN:** al igual que el resto de órganos, los pulmones necesitan que el cuerpo este bien hidratado para funcionar de manera adecuada. Además, es una buena manera de evitar complicaciones y factores de riesgo como el asma y la bronquitis.
- 2. FRUTAS Y VERDURAS NARANJAS:** estas gozan de un alto contenido de vitamina C, ideal para potenciar el sistema inmunitario, que es la primera línea de defensa frente a virus y bacterias.
- 3. EJERCICIO:** la actividad física aeróbica permite ganar capacidad pulmonar y mantener estos órganos saludables. Ayuda a reducir el peso lo cual es muy beneficioso ya que la obesidad es un factor de riesgo en las enfermedades respiratorias.
- 4. ALEJARSE DE LA CONTAMINACIÓN:** el humo del tabaco y la contaminación son los principales enemigos de la salud pulmonar ya que favorecen las infecciones y las enfermedades respiratorias.
- 5. CUIDAR LA POSTURA:** una buena postura ayuda a tener una mejor respiración. Los pulmones puedan expandirse y permitir una mayor entrada de aire.
- 6. DEPURACIÓN:** existen algunos remedios caseros que se pueden utilizar para “limpiar” los pulmones. Los vahos de eucalipto ayudan a desintoxicar las vías respiratorias y el jengibre, en forma de infusión, tiene cualidades antibacterianas.



Zona Vip



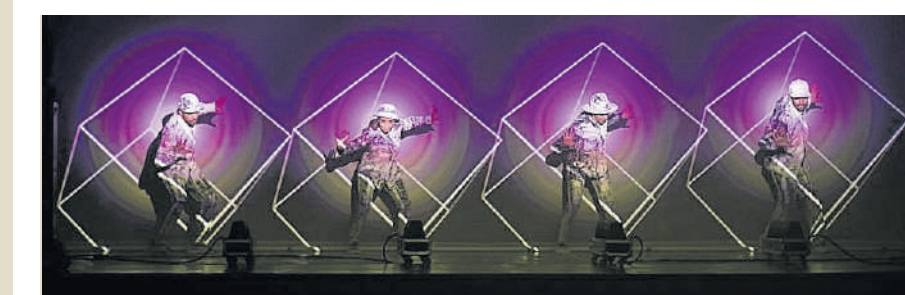
Para celebrar la elección del chef **Mario Sandoval** como embajador de **DS Automóviles**, la firma automovilística organizó un encuentro digital conducido por la periodista **Lucía Villalón**. En él se habló sobre la actualidad del sector de la restauración, su experiencia al volante y deleitó a los asistentes con una receta muy propias de cara a los meses estivales.



El último lanzamiento de **Oakley**, la colección **Clear**, incluye monturas de rendimiento deportivo y estilo de vida con lentes transparentes y fotocromáticas.



El top model **Juan Betancourt** ha dirigido la nueva campaña de **Nakuru**, su marca de camisas unisex. “Todos los tejidos son sostenibles, obtenidos con materias primas regeneradas. Todos nuestros proveedores son españoles y seguimos apostando con fuerza por el ‘Made in Spain’”, ha comentado el modelo.



Diez años después regresan al Teatro **Victoria los Broad Bros** con su último espectáculo, **‘Around The World’**. Serán los próximos 24, 25 y 26 de julio y en el marco del **Festival Cruïlla XXS**. Este espectáculo es un viaje bailado a través de la tecnología y una recopilación de las aventuras de la mítica compañía de hip-hop de danza urbana.



En familia

Hoy, 27 de junio, es el Día Mundial del Microbioma. Un día que para muchos pasa desapercibido, pero que, al igual que la comunidad de bacterias a la que está dedicado, nuestra microbiota, es muy relevante para nuestra salud digestiva y, por lo tanto, para nuestra salud general. Somos muchos los que desconocemos el papel tan importante que juega la microbiota o flora intestinal y cómo debemos cuidarla. Por eso, en este artículo y para celebrar este día! hemos querido resolver algunas dudas para que marque un antes y un después en el cuidado de la salud digestiva.

¿Qué es y para qué sirve la microbiota intestinal?

La microbiota o flora intestinal es la población de microorganismos que vive en nuestro sistema digestivo. Mantenerla saludable y equilibrada es esencial para nuestro bienestar digestivo y, por lo tanto, para nuestra salud en general.

Algunas de sus funciones son:

Permite la digestión de ciertos alimentos, facilita la absorción de minerales y produce vitaminas esenciales (B y K).

Ayuda a nuestro sistema inmunitario.

Puede influir en nuestro estado de ánimo y, por eso, para muchos es nuestro "segundo cerebro".

¿Cómo debo cuidarla?

Cada microbiota es única y su formación depende de factores diversos como la genética, la edad o, incluso, la forma en que nacemos. No obstante, sí hay una serie de cuidados a tener en cuenta para mantener una microbiota saludable.

Entre ellos está el mantener un estilo de vida saludable y activo y evitar el abuso de medicamentos. Pero, sobre todo, la alimentación desempeña un papel clave porque cuando comemos, también estamos alimentando nuestra microbiota. Por eso, no solo tenemos que seguir una dieta variada y equilibrada, sino también incluir alimentos probióticos y prebióticos que favorezcan el equilibrio y la diversidad de nuestra microbiota.

¿Qué son los probióticos? ¿y los prebióticos?

Según la OMS, los probióticos son "microorganismos vivos que, cuando son administrados en cantidades adecuadas, promueven beneficios en la salud del organismo anfitrión". Los probióticos se encuentran en algunos alimentos fermentados y pueden ayudar a mantener una microbiota saludable y variada. Los prebióticos, por su parte, se encuentran de forma natural en muchas verduras, frutas y cereales. Son un tipo de fibra que sirve de alimento a las bacterias intestinales beneficiosas.

¿Tenemos un segundo cerebro en la barriga?

¿Alguna vez te han hecho una sorpresa y te ha dado un vuelco la barriga? O quizás, cuando estás nervioso por una

Las bacterias también nos cuidan



reunión, ¿sientes que se te cierra el estómago? Eso es porque el sistema digestivo tiene su propio sistema nervioso, integrado por más de 100 millones de neuronas! Además, está directamente comunicado con el "otro" cerebro. Por eso, cualquier incomodidad digestiva puede afectar al estado de ánimo y al revés.

Visto lo visto, conviene cuidar la microbiota. Hoy y siempre. Si te has quedado con ganas de saber más, te recomendamos consultar la web de Gut Microbiota for Health (www.gutmicrobiotaforhealth.com/es/), una gran fuente de recursos e información actualizada sobre esta temática.



SPORT
&
STYLE

Directora:
Carme Barceló

Email:
sportstyle@
diariosport.com

Teléfono:
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15

Nuevos Alpro 100% vegetales ¡saludables y deliciosos!

Alpro Avena Shake, es el primer bebible para llevar 100% vegetal. Con base de avena, sin azúcares añadidos y más del 24% de fruta, podéis disfrutarlo en dos sabores de temporada: Mango-Fruta de la pasión y Fresa-Manzana-Frambuesa.



Después de triunfar en el Reino Unido, Francia, Alemania e Italia, llega a España un nuevo formato de Alpro en tetrapack de 750 g y dos sabores (Lima-Limón y Arándanos). Permite abrir, servir y almacenar para futuros usos de una forma sencilla y conservando mejor el producto. ¡Un inventazo para los amantes del plant-based!



Aguas Danone regala 1 millón de consumiciones para apoyar la vuelta a los bares

La compañía ha vuelto a demostrar su fuerte compromiso con la hostelería y regala un millón de consumiciones para disfrutar en los establecimientos que trabajan con sus marcas Font Vella o Lanjarón hasta el 15 de agosto. Toda la información sobre esta iniciativa está disponible en: www.vuelvealbarcon.fontvella.es y www.vuelvealbarcon.lanjaron.com.