

CARRERA DE LA MUJER



Paula Butragueño posa junto a las mujeres que acudieron al entrenamiento. :: PALOMA UCHA

«Esta carrera es un trampolín para animarse con otras»

Paula Butragueño Entrenadora personal y bloguera

La madrileña, que ofreció un entrenamiento por las calles de Gijón, insta a «no volverse locos con la dieta y equilibrar cuerpo, mente y alimentación»

:: LUCÍA RAMOS

GIJÓN. Defiende la idea de mujer sana y feliz consigo misma frente a las dietas estrictas para perder el mayor número de tallas de cara al verano. El deporte, dice, mejora la autoestima y ayuda a ser feliz. Paula Butragueño (Madrid, 1983) dejó a un lado su incipiente carrera profesional como ingeniera de caminos para dedicarse a lo que más le gusta: el fitness. Ahora trabaja como entrenadora personal y ayer ofreció, de la mano de Findus, un entrenamiento para cuarenta mujeres de cara a la Carrera de la Mujer del domingo.

– Comenzó su blog cuando ser bloguera aún no estaba de moda.

– Sí, creo que fui de las primeras. No sé ni cómo me animé, pues no es que me fijase que en otros países estuviera teniendo éxito ni que estudiara a otras blogueras para ver lo que hacían. Simplemente, tenía la nece-

sidad interior de compartir mi pasión e intentar contagiarla. Hablarle a la gente de la importancia de incluir el deporte en nuestra rutina, pues al final te cambia y te hace más feliz.

– ¿Cómo ve la ‘revolución’ de las mujeres deportistas?

– Es muy positivo. Cuando yo empecé hacía falta un empujón para que la mujer encontrara su hueco en el ámbito deportivo. Para que estuviera igual de bien visto que el hombre se fuera a jugar su partido de fútbol como que la mujer se fuera a correr o a practicar el deporte que quisiera. Ahora creo que ya estamos llegando a una situación de igualdad.

– ¿Ayudan carreras como ésta?

– Por supuesto. Son trampolines para que aquellas mujeres que no correrían otra carrera se animen y de ahí se atrean con su primera carrera mixta. Es, además, por una causa bonita. Todas conocemos a alguien que pasó por esto y cualquier apoyo a la investigación es positivo.

– Acaba de publicar su primer libro, ‘ro semanas para sentirte ro’, ¿qué encontrarán los lectores en él?

– Es una recopilación de mi blog que surgió a raíz de un plan de un mes que hicimos todas las chicas de la comunidad juntas y gustó mucho. De-

cidí entonces más sólido, estable y con más recorrido y nació este libro en el que, además, insisto en la idea de no ir a por un cuerpo diez, sino a sentirse de diez. Para mí, una mujer bella es una mujer fuerte, que no se vuelve loca con dietas súper estrictas, sino que consigue equilibrar cuerpo, mente y alimentación.

– ¿Qué importancia tiene la alimentación en todo esto?

– Muchísima. Hay quien dice que supone el 80%. Como entrenadora yo me siento más prescriptora en la parte de deporte, pero a la hora de encontrarnos bien la alimentación es muy importante.

– ¿Qué cenar y desayunar ante una prueba como la del domingo?

– Siempre viene bien hacer un poco de carga de hidratos el día anterior tomando un poco de pasta o arroz, con verdurita y proteína y, eso sí, sin mucho aliño. Para el desayuno es conveniente evitar cosas muy ácidas como el zumo de naranja, y cambiarlo por un plátano, unas nueces o una tostada con pavo...

– ¿Es Gijón un buen escenario para practicar deporte?

– Bueno no, buenísimo. Me encanta el espíritu que se respira aquí, se ve que es una ciudad súper deportista.

Células madre, luz y vitamina D para hacer frente al cáncer de mama

Francisco Vizoso repasó en la sede del Grupo en Begoña las terapias en las que trabaja el equipo de investigación que dirige en el Hospital de Jove

:: L. RAMOS

GIJÓN. El de mama es el cáncer más frecuente entre las mujeres. Tiene un gran impacto social, pero también un gran enemigo: el doctor Francisco Vizoso, director de la Unidad de Investigación del Hospital de Jove. Ayer estuvo en la sede que el Grupo Covadonga posee en Begoña, acompañado por la presidenta y vicepresidenta de la Casa de la Vida, Carmen de Gainza y Áurea Fernández, para hablar de lo que él y su equipo se traen entre manos en la lucha contra la enfermedad.

Se trata de un cáncer muy heterogéneo, en el que dos tumores similares evolucionan de distinta forma, señaló, y relató cómo en la búsqueda de la causa de este comportamiento, se descubrió que las células no malignas que rodean al tumor no reaccionan siempre de igual forma. «Unas veces lo atacan, pero otras se convierten en sus mercenarios y facilitan su avance. A raíz de esto, estamos trabajando en mo-

delos matemáticos que nos ayudan a saber, con bastante certeza, qué mujeres van a sufrir metástasis».

Pero su trabajo no se queda ahí, y el equipo del doctor Vizoso se encuentra en pleno desarrollo de diferentes y novedosas alternativas terapéuticas. Una de ellas, que comparten con la Universidad de Santiago de Compostela, se basa en una sustancia análoga de la vitamina D que bloquea una proteína que vuelve a los tumores especialmente agresivos. Otra novedad tiene a las células madre del cérvix uterino como protagonistas. «El medio condicionado que producen cuando las cultivamos ha demostrado tener un potente efecto antitumoral», explicó Vizoso.

Finalmente, el investigador se refirió a una curiosa terapia en la que se utiliza una sustancia derivada del alga espirulina llamada ‘clorina e6’. «Es un fotosensibilizante muy potente y al inyectarla endovenosamente tiene tendencia a acumularse donde está el tumor. Luego aplicamos luz láser y el tumor se muere», señaló. «No descubrimos nada nuevo, pues los antiguos egipcios y sumerios ya tomaban infusiones de plantas que tienen este tipo de sustancias, se pasaban el día al sol y sus tumores se necrosaban», relató, como curiosidad.



Carmen de Gainza, Francisco Vizoso y Áurea Fernández. :: A. FLOREZ

PARRILLA LA OSTRÁ PULPERÍA

¡¡¡MUCHO MÁS QUE UNA PULPERÍA!!!

PULPERÍA ASTURIANA

PRODUCTOS FRESCOS Y DE MÁXIMA CALIDAD

CALIDAD Y BUEN SERVICIO GARANTIZADOS

Calle Usandizaga, 23 · T. 984 29 59 00 - 33204 GIJÓN

Curso Auxiliar de Clínica Veterinaria

MATRÍCULA ABIERTA

QUINTA PROMOCIÓN

- Teoría y prácticas simultáneas (formación dual)
- Impartido por veterinarios clínicos
- Único centro de formación para auxiliares integrado en un Hospital Veterinario

TERAN

Clínicas Veterinarias

Infórmate: 985 26 26 00 · www.clinicasteran.com

Amralur

RESTAURANTE

HOY te proponemos...

Entrantes:

- Verdinas Amarisadas con Almejas y Langostinos
- Fiochis de Ricotta y Pera con Salsa de Queso Astur
- Timbal de Lechugas con Tartar de Salmón y Trigueros

Principales:

- Trancho de Rodaballo con Pulpo a la Parrilla
- Cilindro de Pollo Releño de Tres Quesos, Setas y Foie
- Lingote de Cochinitillo Deshuesado con su Ensalada

Postre casero a elegir

MENÚ 1 PLATOS 15€ MENÚ 1 PLATO 11,50€

agua mineral, cafés e infusiones incluídas

Hotel abba Playa Gijón · T. 985 00 00 00