



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

Reinventarse y seguir. Este es el mantra de una nadadora a la que la crisis del covid-19 la ha llevado a **cambiar el cloro por la sal**. Ya ha vuelto a la piscina pero las olas seguirán formando parte de su vida



**CARME BARCELÓ**  
**VALENTÍ ENRICH** fotos

**E**staba en Sierra Nevada concentrada con el equipo y nos avisaron que saliéramos de allí y nos fuéramos al CAR. Nos subimos dos furgonetas que conducían nuestros entrenadores y, a medio camino, nos dijeron que cada uno a su casa. Es muy fuerte. Tenías un ojo puesto en las olimpiadas y, de repente, te ves entrenando en el comedor”. **Jéssica Vall** es bióloga. Con ella puedes analizar y reflexionar sobre lo que supone una pandemia como la que vivimos. Pero en la playa, el único lugar donde ha podido dar cuatro brazadas en las últimas semanas, comparte la inquietud sanitaria y la deportiva. “Nada es más importante que la salud de todos. Nada. Es inevitable que te plantees lo que no ha podido ser, pero es mucho más positivo pensar en lo bueno que puede salir de todo esto”, asegura **Vall**.

Recién aterrizada en el **CAR**, reconoce que “me gustaría abrazar a mis compañeros. Pero no puedo. Estas semanas en casa las hemos vivido de la mano de nuestro entrenador, **Jordi Jou**, que se ha preocupado por encima de cualquier otra cosa de nuestra estabilidad emocional. La primera semana, descolocados todos, nos dijo: ‘Descansad. Assimilad. No os angustiéis ni os pongáis a entrenar como locos’. Ha estado ahí desde el minuto uno. Ha hecho unos entrenos que flipas, si me permites la expresión. Él, su equipo, la psicóloga, la nutricionista... Lo que llegue, será en gran parte mérito suyo”.



# JÉSSICA VALL

## La reina de los mares (también)



**MATERNIDAD** **Jess** tenía sus planes, claro. Como todos. “Pensaba darme un tiempo después de Tokio y, sino pasaba nada, ser mamá. Y pasó (ríe). En este sentido, **Ona Carbonell** es un referente. No se ha retirado. Simplemente, se ha permitido unos meses. Las cosas han cambiado y yo quiero seguir dando gas en la piscina. Me queda mucho por hacer, por conseguir y por luchar. Mi rodilla

prácticamente se ha recuperado y debemos sacar lo mejor de este extraño respiro. Mi ‘chasis’ y mi motor están en funcionamiento y a pleno rendimiento. Entre todos, hemos sabido gestionar una problemática bestial y sé que quiero ir a por todo”. Recoge el neopreno. Mira al horizonte. Respira hondo. “Este confinamiento me ha enseñado a vivir el presente. Y hay que currárselo”.



La veteranía es un grado

### MAKING OF

8.30 a.m **Platja del Bogatell**. Fase 0. Permisos en orden, un sol espectacular y una nadadora que ese día cerraba su agenda de entrenamientos en el mar y regresaba al **CAR**. Sin abrazos, sin besos, con distancia y con las mascarillas diseñadas por **Isabel Pascual** vivimos el primer **Sport&Style** con todo el equipo momentáneamente desconfinado. Inolvidable.



■ Tiene treinta y un años, una licenciatura en Biología Humana y muchas medallas que le han costado un esfuerzo que solo ella sabe. Desde aquel bronce en el Mundial de Kazan (200 metros braza, 2015), Jéssica Vall ha crecido por dentro y por fuera y se ha consolidado como una de las nadadoras más reconocidas del equipo nacional. Llegó tarde a la piscina pero sus éxitos, muy pronto. Una veterana con las mismas ganas e ilusión que una adolescente.

## Fitness

Ya llevamos unos días disfrutando del deporte exterior pero no te confíes. **Apunta estos consejos** de la nutricionista Marta Cot para evitar o reducir agujetas y dolor muscular tras los primeros días de ejercicio outdoor

**E**ntrenar al aire libre ya es una realidad. Parece que vas recuperando la forma pero no quieras ir demasiado rápido. El aumento de las temperaturas y la falta de rodaje pueden perjudicar directamente a nuestro sistema inmune. Algunos ya notan los efectos de estas primeras salidas: agujetas y dolor muscular. Ya sea corriendo, en bici o a saltar en el exterior, intenta no olvidarte de estos consejos básicos que ofrece Marta Cot, nutricionista de Etixx, para ponerse a tono sin renunciar a tus defensas.

Lo primero que debes tener claro es que "tu sistema inmune no depende de ningún alimento especial, sino de una buena dieta general. Pero existen micronutrientes como las vitaminas A, C y D y minerales como el zinc y el selenio que ayudan a reforzar tu estrategia de defensa", asegura Cots. Estos son algunos alimentos que contienen estos macronutrientes:

- **Vitamina A:** Yema de huevo, espinacas, kale, zanahoria y boniato.
- **Vitamina C:** Frutas cítricas (limón, naranja, mandarina, kiwi, fresas) y otros vegetales (pimiento rojo, brócoli, tomate crudo).
- **Selenio:** Carne blanca y pescado, nueces de brasil y cereales integrales, entre otros
- **Zinc:** Alimentos de origen animal: carnes, pescado y legumbres.

# Cómo evitar agujetas postconfinamiento



- **Vitamina D:** si tienes balcón o terraza, toma diariamente el sol aproximadamente 30 minutos (en verano con 10' es suficiente).

**HIDRATACIÓN IMPRESCINDIBLE** Aparte de alimentarse bien, conviene no olvidar la importancia de la hidratación durante el esfuerzo y la correcta recuperación del mismo.

1. Añade sal yodada a los alimentos que tomes en las comidas principales. Hay que tener presente la pérdida de minerales en la práctica deportiva ahora que suben las temperaturas.
2. Hidratación óptima previa a la salida: 300ml/h dos horas antes del esfuerzo. Esto es, una bebida isotónica o agua.
3. Durante el esfuerzo, bebe 750ml/h de bebida isotónica
4. Intenta recuperar rápido el peso perdido durante la sesión. Lo óptimo sería pesarse antes sin ropa y pesarse igual justo al acabar. El peso perdido lo multiplicas por dos y a partir de ahí te rehidratas con este valor de referencia.
5. Retomar la actividad después de un tiempo parado implica que la oxidación de glucosa es superior. Por ello es importante ingerir hidratos de carbono simples durante el esfuerzo.
6. A partir de una hora de sesión intensa, conviene ingerir entre 60-80gHC/h combinando azúcares rápidos (glucosa, maltodextrina, dextrosa) y lentos (fructosa) para asegurar su asimilación.
7. Recuperar al finalizar el esfuerzo con proteína de alto valor biológico (AVB) como proteína de suero de leche.

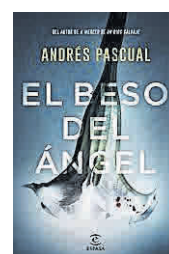
## Indoor



El confinamiento nos ha regalado algo bueno: tiempo para nosotros. Leer ha sido una de las actividades favoritas para muchos y el encierro, la inspiración para otros. Os proponemos algunos títulos escritos y presentados en plena pandemia



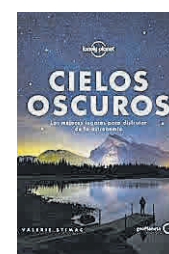
**La amenaza más letal**  
Dr. M. T. Osterholm  
Ed. Planeta



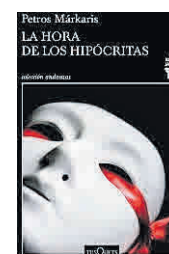
**El beso del ángel**  
Andrés Pascual  
Ed. Espasa



**La solución Nash**  
F. Trias de Bes  
Ed. Paidós



**Cielos oscuros**  
Valerie Stimac  
Ed. GeoPlaneta



**La hora de los hipócritas**  
Petros Márkaris  
Ed. Tusquets



**Con el amor bastaba**  
Máximo Huerta  
Ed. Planeta



**Mil besos prohibidos**  
Sonsoles Ónega  
Ed. Planeta



**Yoga para mi bienestar**  
Xuan-Lan  
Ed. Grijalbo



**El cielo de tus días**  
Greta Alonso  
Ed. Planeta



**La Biblia de MasterChef**  
Ed. Espasa



SPORT  
&  
STYLE

**Directora:**  
Carme Barceló

**Email:**  
sportstyle@  
diariosport.com

**Teléfono:**  
932279400

SÍGUENOS EN:



sport.es



@sportstyle



@sportstyle15