SPORTS&HEALTH

AIDA LEONOR TURCIOS MARINERO

Latina que conquistó la Maratón de Boston 2018

PROBEIS DICE SÍ A LA EXPANSIÓN

Se jugará por primera vez con cinco equipos

Regresa el **SPRINT SHERMAN** con novedades

Arranca una inédita **COPA DE ORO**

Crisis en el **BOXEO AFICIONADO DE PANAMÁ**

RUNNING

MARTÍN FIZ

Kilómetros de ilusión

¿El vino es **SALUDABLE?**

$2.50

Claro

PRESENTA

SPORTS&HEALTH training

IVÁN RODRÍGUEZ
& **EDGAR** GONZÁLEZ

SÁBADOS 7-8AM

rpcradio 90.9fm

Critical Aminos XT

bebida de aminoácidos para durante y post entrenamiento

Fruit Punch, Strawberry Kiwi, Grape y Watermelon

contiene:
- Glutamina y BCAAs
- Citrulina
- Carnitina y bromelina
- Vitamina C y extracto de semilla de uva

vía porras | Town Center CDE | brisas del golf
Multiplaza | Market Plaza | chiriquí

Vitamin Shoppe Panama @vitaminshoppepanama
info@vspty.com • www.vspty.com • 270.7003

*no aplica con otras promociones, promoción válida por enero y febrero 2019.

theVitamin Shoppe™

STAFF

DIRECCIÓN GENERAL
José Iván Rodríguez

DIRECTORA EDITORIAL
Sonia de Rodríguez

ADMINISTRACIÓN
Karina Román

DISEÑO
Yira Rodríguez
Enrique Edwards

VENTAS
info@sportsandhealth.com.pa

DE VENTA EN:
Farmacias Arrocha (30 sucursales)
Farmacia Centro Médico Paitilla
Farmacia Risol (2 sucursales)
Felipe Motta e Hijo, S. A. (Paitilla y Costa del Este)
Farmacia El Javillo (Paitilla)
Geo F. Novey (7 Sucursales)
Gran Morrison (3 Sucursales Ciudad Capital y Giftshop Hotel Sheraton Bijao Beach Resort)
S/M Riba Smith (9 Sucursales)
Samborns Panamá (Multiplaza)
Super Farmacia Paitilla, S. A.
Tocs Gifts & Souvenirs (Paitilla, Punta Pacifica, Trump Plaza)
UETA Latinoamericana /Duty Free Punta Cana (Aeropuerto Internacional de Tocumen)
Coronado Club Suites Resort (Coronado)
Far Express - Clinica Hospital San Fernando (Panamá y Coronado)
Copymatic (Colón)
Farmacia Marquisa (Chitré)
Farmacias Elysin (Santiago Ave. Central y Santiago Vía Interamericana)
Farmacias Revilla (4 Sucursales)

EN SUSCRIPTORES DE:
Panamá América

Dirección: Panamá, Plaza Villa Lucre, Piso N°2 • Oficina N°1
Teléfonos:
(507) 392-7680 • 392-7681
info@sportsandhealth.com.pa /
www.sportsandhealth.com.pa
R.U.C. 1304405-1-606492 D.V. 28

Foto: Gerardo Pesantez

PÁGINA 34
AIDA LEONOR TURCIOS MARINERO
LATINA QUE CONQUISTÓ LA MARATÓN DE BOSTON 2018

EDICIÓN 132

Sports & Health es una publicación mensual prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción sin autorización escrita de su titular. Sports & Health no se hace responsable por el material gráfico ni por las opiniones emitidas que hayan sido suministradas por colaboradores y/o anunciantes.

Osteo Bi-Flex® JOINT HEALTH*

“ Todos estamos hechos para movernos”.
Puede que 7 días no parezcan demasiado, pero con Osteo Bi Flex ® es todo lo que se necesita para comenzar a sentir una diferencia en las articulaciones.

De venta en: Farmacias Arrocha, Rey, Metro, Farma Plus, Machetazo, Revilla, Javillo y las mejores farmacias.

JUNIO

DEPORTES

10 Probeis dice sí a la expansión: Se jugará por primera vez con cinco equipo
12 Regresa el Sprint Sherman con novedades
14 Esperanzas al agua! Arranca los CCCAN en Barbados
16 ¡Arranca una inédita Copa Oro!
18 Crisis en el boxeo aficionado de Panamá

SALUD

20 Corvina asada con puré de camote, rúcula y vegetales
22 Vitamina D en los atletas
24 ¿Por qué el Yoga es más que un ejercicio físico?
26 Edulcorantes en la diabetes: médicos explican su papel en el control de glucosa

ACTUALIDAD

28 Martín Fiz, kilómetros de ilusión
38 Lo último
40 ¿El vino es saludable?
42 La Evolución textil

SOCIALES

44 RSE: Fundación Unidos por la niñez
46 Eventos

Tú también tienes metas que cumplir

¡Ahh! Se graduó en el extranjero.

Traslada tu **hipoteca**
- *Letra cómoda y estable*
- *Hasta el 85% del valor de mercado del avalúo*

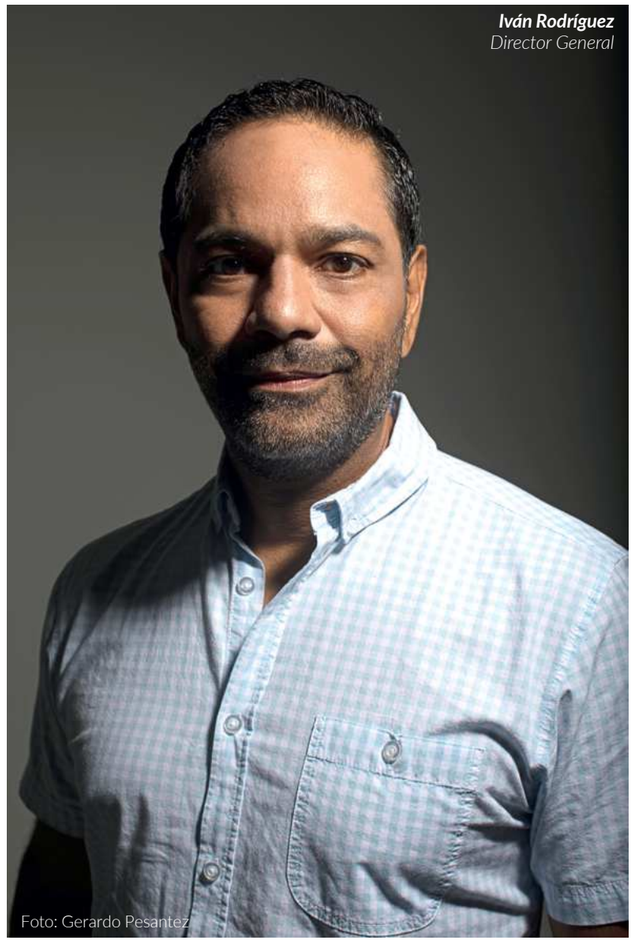
Consolida tus **deudas**
- *Plazo hasta 25 años*
- *Convenientes tasas*

deja de soñar y hazlo realidad.

Grande como tú
banconalpa
800-5151
www.banconal.com.pa
BANCO NACIONAL DE PANAMA

EDITORIAL

MÁS QUE UN DÍA LIBRE



Iván Rodríguez
Director General

Foto: Gerardo Pesantez

El primero de mayo celebramos el día del trabajo para rendir tributo a los trabajadores con un día de descanso. Los feriados cumplen objetivos importantes en un país, por ejemplo: compartir en familia, realizar diligencias, dormir, hacer arreglos en casa, y más. Sin embargo, probablemente el mayor impacto y el más positivo se da en la economía. Durante los días puente, en el interior del país incrementa el turismo y el pueblo se beneficia con este ingreso adicional. Un impacto similar se da en las ciudades metropolitanas cuando el día libre ocurre en mitad de semana y el público asiste a restaurantes o centros recreativos y culturales para consumir servicios.

Países con economías robustas como: Colombia, Chile, Japón, y Corea del Sur tienen la mayor cantidad de días libres en el año. En el caso de Panamá, los feriados están acorde al promedio global, con la desventaja de estar concentrados solo en seis meses. Una propuesta interesante y beneficiosa para el país es contar con feriados más balanceados que contribuyan con nuestra economía y bienestar familiar. Esperamos poder ver a futuro acciones como ésta que nos pondrían al nivel de países más desarrollados.

Sports & Health, ¡una forma de vida!

Estadio Rod Carew. (Foto AP / Arnulfo Franco)

PROBEIS DICE SÍ A LA EXPANSIÓN:

SE JUGARÁ POR PRIMERA VEZ CON CINCO EQUIPOS

La Liga Profesional de Béisbol de Panamá suma dos nuevas organizaciones, Astros y Federales, ambos, por ahora, en la provincia de Chiriquí.

Por: David Alejandro Chacón

El 28 de noviembre arrancará una inédita temporada de Probeis, la Liga de Béisbol Profesional, que llegará a su novena edición. El boom de la Serie del Caribe 2019, que ganó el representante panameño Toros de Herrera, parece haber "inspirado" a los nuevos inversionistas.

Por primera vez en su corta historia, Probeis se jugará con cinco franquicias: los vigentes campeones Toros de Herrera, Águilas Metropolitanas, Bravos de Panamá Oeste y los nuevos invitados, Astros de Chiriquí y Federales de Chiriquí.

Los Astros, de la mano de los ex grandesligas venezolanos Luis Sojo y Giovanny Carrara como figuras principales de la oficina, ya realizaron su presentación oficial el lunes 29 de abril.

"Venimos con la intención de quedarnos, y por muchos años, con un proyecto que ayude al desarrollo del béisbol panameño", dijo en esa oportunidad el ex Yankees de Nueva York, Luis Sojo.

INTERÉS

"Estamos muy complacidos con la aceptación que nos dio PROBEIS para incorporarnos a este tremendo proyecto y estamos seguros que haremos un gran papel, porque venimos a ganar el torneo", agregó Sojo.

La permanencia de Astros en Chiriquí es algo temporal. La organización, en un futuro cercano, cambiará a la provincia que le permita asentarse en un escenario propio, explicó David Salayandía, presidente de Probeis.

Federales, por su parte, tenía previsto realizar su presentación el 9 de julio, según confirmó un directivo de esa organización a Sports and Health, sin agregar mayores detalles. *"Nuestra participación es un hecho"*, sostuvo.

¿Era hora de una expansión?
Probeis, liga que celebrará su novena temporada, ha ido subiendo año a año la asistencia a sus escenarios. Este año se jugará en el estadio Nacional Rod Carew de la capital panameña, el Kenny Serracín de David y el nuevo Roberto Hernández de Las Tablas. Otra opción es el Juan Demóstenes Arosemena, escenario que está siendo remodelado sin fecha oficial de entrega para su uso.

Salayandía, máximo jerarca de Probeis, insistió en que el circuito tiene el suficiente público para decirle sí a la expansión.

"Es el mismo público del Torneo Mayor. En el interior del país los fanáticos siempre responden y estoy seguro que estas dos entradas serán de gran beneficio para el torneo. Es un poco difícil hacer calendario con cinco equipos, pero tomamos el reto", explicó.

COMUNICACIÓN

El directivo admitió que más allá de cinco equipos, sí luce cuesta arriba. *"El detalle sería la cantidad de peloteros. En estos momentos, en Ligas Menores, tenemos unos 90 jugadores, en su mayoría en la Liga Rookie. La idea no es rellenar plantillas, pues el objetivo de Probeis es darle oportunidad a los profesionales"*, resaltó.

Manuel Rodríguez, entrenador de Los Toros de Herrera, y el equipo celebran luego de ganar la Serie del Caribe 2019. (Foto AP / Arnulfo Franco)

José Lemo Jiménez, coordinador de deportes de Sertv, opinó que si bien no le parece prematura la entrada de dos nuevas organizaciones, Probeis debe realizar un importante trabajo de mercadeo para llevar más fanáticos a los estadios.

"En una fecha que de por sí es un poco enredada para el panameño, como es diciembre, entonces hay que hacer un esfuerzo máximo para convencer al público".

Jiménez dejó sus recomendaciones. *"Así como los equipos invierten en buenos sueldos para peloteros y cuerpo técnico, porque de verdad lo hacen, también lo deberían hacer con otros departamentos como el de comunicaciones. Lo puedes hacer muy bien en la oficina, pero si no lo comunicas, el resultado es bajo"*.

El nuevo experimento de Probeis ya está en el asador. La liga comenzó a hacer "ruido" en la región tras ganar la Serie del Caribe y aspira a seguir con un crecimiento sostenido.

REGRESA EL SPRINT SHERMAN CON NOVEDADES

Se espera la participación de al menos 175 atletas. El evento vuelve tras un receso obligado desde 2015, según contó Eladio Quintero, representante de la UTP.

Por: David Alejandro Chacón
Fotos: Pixabay

Previsto originalmente para el 23 de junio, el tradicional evento deportivo se llevará a cabo siete días después, el 30 de junio, confirmó a Sports & Health, Eladio Quintero, representante de la Unión de Triatlón de Panamá (UTP), organismo encargado de la organización de la competencia.

"Se corrió la fecha debido a que la UTP estará apoyando la carrera 5k, por conmemorarse la semana del Olimpismo", fue la respuesta de Quintero ante el cambio de día.

El comité organizador espera la participación de al menos 175 atletas en esta competencia que inició en 2001, tuvo un receso desde 2015 por los trabajos de construcción del Tercer Puente sobre el Canal de Panamá en el sector Atlántico y regresa en 2019 a Sherman, Colón, para su edición 15.

El Sprint Sherman (2001) fue el primer campeonato nacional de triatlón realizado por la UTP.

EXPECTATIVAS

"Por ser un evento de la distancia Sprint, esperamos contar con un mayor número de participantes de las categorías juveniles, que son el semillero del triatlón nacional con miras a evaluar los talentos de la futura selección que nos representará en los Juegos Centroamericanos y del Caribe con sede en Panamá en el año 2022", explicó Quintero.

El programa, en distancia Sprint, incluye 750 metros de natación en un circuito de dos vueltas, 20 kilómetros de ciclismo, también en circuito de dos vueltas, y una carrera de cinco kilómetros en un circuito de una vuelta.

"Esperamos tener una muy buena receptividad con esta iniciativa", en esta edición, el Sprint Sherman contará con atletas de inclusión de las categorías Paraolímpicos, sostuvo Quintero.

INCENTIVO

Con respecto a los premios, Eladio explicó que serán cortesía de los patrocinadores y se estará reconociendo con placas a los tres primeros lugares de cada categoría.

Según el portal oficial de la UTP, luego del Sprint Sherman, las próximas competencias serán el Duatlón Sprint Santiago Apóstol (7 de julio en Santiago de Veraguas), el Triatlón Sprint Linton Bay (14 de julio en Linton Bay, Colón) y el 3 Kids Escolar Serie 3 (28 de julio en Panamá Pacífico)

CATEGORÍAS

- Por género: Masculino y femenino
- Por edad y género: 15-17 // 18-24 // 25-29 // 30-34 // 35-39 // 40 a 44 45-49// 50-54 // 55-59 // 60+

- Élite
- Atletas Paraolímpicos
- Categorías equipos: Masculino, femenino y mixto.

RESTO DEL CALENDARIO UTP (AGOSTO – NOVIEMBRE)

- Olímpico Sprint 500 años
18 de agosto en la Calzada de Amador
- Tri Sprint Coronado
22 de septiembre en Playa Coronado
- Triatlón Sprint Lago Limón
6 de octubre en Santiago de Veraguas
- Campeonato Nacional
27 de octubre en Pedasí, Los Santos
- 3 Kids INTL. Panamá Pacífico
17 de noviembre en Panamá Pacífico

Fuente: www. triathlonpanama.com

Edgar Roberto Crespo durante una prueba preliminar de los 200m en los Juegos Panamericanos en Guadalajara, México. 2011. (Foto AP / Julie Jacobson)

La delegación panameña, liderada por Edgar Crespo, asiste con 39 invitados.

¡Esperanzas al agua!

ARRANCA LOS CCCAN EN BARBADOS

Por: David Alejandro Chacón

Del 24 de junio al 8 de julio, en Barbados, arranca la edición 2019 del Campeonato Centroamericano y del Caribe de Natación (CCCAN), torneo clasificatorio para el Campeonato Mundial FINA – Gwangju, Korea del Sur 2019.

Panamá, quinto en puntaje por equipo en la edición 2018 que se celebró en Aruba, llegará al país caribeño con un total de 39 atletas. Veinticuatro de ellos consiguieron la marca necesaria y 15 viajarán en calidad de invitados.

"Las expectativas que mantenemos son altas a nivel centroamericano, ya que estarán participando atletas jóvenes que estos últimos meses han realizado logros importantes; en Centroamérica y en participaciones en el sur. Estaremos compitiendo con países centroamericanos e Islas del Caribe", opinó Franz Weber, subsecretario de la Federación Panameña de Natación.

Edgar Crespo, medalla de oro en los Juegos Centroamericanos y del Caribe Barranquilla 2018, lidera la delegación panameña que asiste a esta importante cita deportiva.

"Si tuviese que mencionar algún atleta en específico, créeme que no lo haría. Ya que sentimos estar preparados para lograr y volver a romper marcas como en Aruba 2018. Yo solo deseo el máximo apoyo que le podemos brindar a estos muchachos, que se esmeran todos los días para fortalecer este deporte", agregó Weber.

Sirenas

La delegación panameña verá acción en dos de las cuatro competencias del CCCAN, natación y natación artística. No asistirán representantes para aguas abiertas ni waterpolo (cuando cerró esta edición, esta competencia aún no se había oficializado).

Lideradas por la experimentada ex atleta y ahora entrenadora venezolana, Darling Hernández, las sirenas panameñas van por los podios en las diferentes modalidades de la natación artística.

"El grupo es muy bueno, con mucho talento. Pensamos que podemos tener una buena actuación porque hemos subido el nivel en comparación con pasadas ediciones. En natación artística el rival a vencer es Aruba", opinó el entrenador Lucas Del Mastro.

Natación (Lista con marca exigida)

- Valery Ruiz *(Categoría 15-17 años/ 200 metros combinados)*
- Valentina Plaza *(Categoría 11/12 años/ 100 y 200 metros libres)*
- Emily Santos *(Categoría 13-14 años / 50-100-200 pecho)*
- Carlos Menafra *(Categoría 13-14 años / 1500 -400 metros libres)*
- Moisés Pinilla *(Categoría 13-14 años / 200 mariposa-1500 libre-200 libre)*
- Luis Vergara *(Categoría 13-14 años / 50-100-200 mariposa)*
- Sebastián Lares *(Categoría 13-14 años / 100 dorso – 400 combinados)*
- Carolina Cermelli *(Categoría 15-17 años / 500-100-200 dorso)*
- Varely Kitchens *(Categoría 15-17 años / 50 -200 pecho y 200 combinados)*
- Tyler Christianson *(Categoría 15-17 años / 200 pecho y 400 combinados)*
- Fernando Carrillo *(Categoría 15-17 años / 50-100 pecho y 400 combinados)*
- Cathy Cooper *(Categoría 18 + / 50-100 libres)*
- Melissa Murua *(Categoría 18 + / 50-100-200 dorso)*
- Sara Chi *(Categoría 18 + / 500-100 mariposa y 100 libre)*
- Mariana Navarrete *(Categoría 18 + / 50-100-200 pecho)*
- Issac Beitía *(Categoría 18 + / 100-200 libres / 100 mariposa)*
- Johamed Lowe *(Categoría 18 + / 50 pecho y 50 libre)*
- Jesús Castro *(Categoría 18 + / 200-1500 libre)*
- Peter Vega *(Categoría 18 + / 400-1500 libre)*
- Jeancarlo Calderón *(Categoría 18 + / 50-100 libre / 50 dorso)*
- Hernán González *(Categoría 18 + / 50-100-200 dorso)*
- Edgar Crespo *(Categoría 18+ / 50-100 pecho)*
- Ricardo Torres *(Categoría 18 +)**
- Armando Aguiles *(15-17 años / 50 dorso/50 libre)*
- Franco Reyes *(Categoría 18 + / 50-100 mariposa)*

*15 competidores panameños viajarán a Barbados en calidad de invitados para competir.

*Ricardo Torres sería baja por lesión.

Nado sincronizado

- Sofía Lebrija *(Categoría 15-18 años – Solo técnico/ solo libre/ Dueto técnico/ Dueto libre)*
- Mariana López *(Categoría 15-18 años – Solo libre/ Dueto técnico/ Dueto libre)*
- Khrystel Zamora *(Categoría 15-18 años – Dueto técnico/ Dueto libre)*
- María Badán *(Categoría 15-18 años- Dueto técnico/ Dueto libre)*
- Ludovica Antmi-Clari *(Categoría 15-18 años – Solo técnico / reserva dueto técnico libre)*
- Daniela Castillo *(Categoría 13-15 años – Modalidad figura y solo libre)*

Entrenadora: Darling Hernández

Calendario

Natación artística:
24 al 27 de junio de 2019
Natación:
Junio 28 de junio – 2 de julio de 2019
Aguas abiertas:
3 y 5 de julio de 2019
Waterpolo:
4 – 8 de julio de 2019

Foto ilustrativa (Foto AP / Ricardo Arduengo)

Gabriel Torres disputa el balón con Tim Ream durante un partido en la Copa de Oro.
Foto: cortesía de Fepafut.

¡ARRANCA UNA INÉDITA COPA ORO!

SE JUGARÁ POR PRIMERA VEZ EN TRES NACIONES DISTINTAS CON LA PARTICIPACIÓN DE 16 PAÍSES, ENTRE ELLOS PANAMÁ, SELECCIÓN QUE ESTÁ INMERSA EN EL GRUPO D. ARRANCA EL SÁBADO 15 DE JUNIO Y FINALIZA EL 7 DE JULIO

Por: David Alejandro Chacón

Con partidos en Estados Unidos, Costa Rica y Jamaica, el 15 de junio arranca la edición 2019 de la Copa Oro, un esperado y reputado torneo organizado por la Confederación de Norteamérica, Centroamérica y el Caribe de Fútbol (CONCACAF) que albergará 16 selecciones, cuatro más de las 12 acostumbradas hasta la edición 2017.

Será la primera vez que este evento, que nació en 1963, albergue encuentros en tres países distintos. Esta sería una estrategia de CONCACAF para apoyar más el tema de la inclusión.

"El aumento del torneo de 12 a 16 equipos, garantiza que más selecciones tengan la oportunidad de ser parte de esta competencia. Hemos visto historias grandiosas sobre Monserrat, San Cristóbal y Nevis que se acercaron tanto y, por supuesto, hemos visto a Guyana y Bermuda clasificar a la Copa Oro por primera vez. Se trata de una competencia élite, con un desarrollo realmente increíble", dijo, en una entrevista exclusiva con CONCACAF, Jason Roberts, director de desarrollo del organismo deportivo.

CON OTROS AIRES

Tras su histórica participación en Rusia 2018 y haber disputado varios partidos amistosos, el más reciente ante el País Vasco el 29 de mayo, Panamá, arriba a esta competencia, con logro dos subcampeonatos (2005-2013), de la mano del técnico Julio César Dely Valdés.

Valdés y su cuerpo técnico llegan a Estados Unidos, vigente campeón de Copa Oro y sede de sus tres encuentros de primera ronda en el Grupo D, con una lista de jugadores que se ganaron la confianza conforme fueron pasaron los cortes preliminares.

La primera lista de Valdés entregada a la Concacaf a mediados de mayo, incluía 40 jugadores, resaltando nombres como los de Gabriel Gómez, Nelson Barahona y Armando Polo.

La Copa Oro también le servirá a la "*Sele*" como vitrina y preparación para el inicio de la Liga de Naciones de la Concacaf, evento que para Panamá arrancará el próximo 5 de septiembre jugando como visitante ante Bermuda, selección que vendrá al Istmo tres días después.

Posteriormente se medirán ante México en tierras aztecas el 15 de octubre y un mes después ante el mismo país, pero en condición de local.

FIGURAS

En esta edición se citarán varias figuras del fútbol mundial, entre ellas los mexicanos Raúl Jiménez (Wolverhampton), Hirving Lozano (PSV Eindhoven), los estadounidenses Christian Pulisic y Michael Bradley, los "*ticos*" Keylor Navas y Joel Campbell, entre otros.

Por Panamá, destacan los nombres de Valentín Pimentel, Román Torres, José Luis Rodríguez y Gabriel Torres.

ASÍ JUGARÁ PANAMÁ EN PRIMERA RONDA

- **Martes, 18 de junio -** Allianz Field, St. Paul, MN (Grupo D - Fecha 1)
  6:30 pm Panamá vs Trinidad y Tobago

- **Sábado, 22 de junio -** FirstEnergy Stadium, Cleveland, OH (Grupo D - Fecha 2)
  5:30 pm Guyana vs Panamá

- **Miércoles, 26 de junio -** Children's Mercy Park, Kansas City, KS (Grupo D - Fecha 3)
  7:30 pm Panamá vs Estados Unidos

GRAN FINAL

Domingo, 7 de julio - Soldier Field, Chicago, IL

SEDES

Estados Unidos: Rose Bowl (Pasadena), Broncos Stadium (Denver), Bank of America Stadium (Charlotte), Toyota Stadium (Frisco), Red Bull Arena (Harrison), BBVA Compass Stadium (Houston), Banc of California Stadium (Los Ángeles), Allianz Field (Saint Paul), First Energy Stadium (Cleveland), Children's Mercy Park (Kansas City), NRG Stadium (Houston), Lincoln Financial Field (Filadelfia), State Farm Stadium (Phoenix) y Soldier Field (Chicago), **Costa Rica:** Estadio Nacional, **Jamaica:** Estadio Independence Park

GRUPOS DE LA COPA ORO 2019

GRUPO A	GRUPO C
México	Honduras
Canadá	Jamaica
Martinica	El Salvador
Cuba	Curazao
GRUPO B	**GRUPO D**
Costa Rica	Estados Unidos
Haití	Panamá
Nicaragua	Trinidad y Tobago
Bermudas	Guyana

Foto: Archivo S&H

CRISIS EN EL BOXEO AFICIONADO DE PANAMÁ

El ex vicepresidente y tesorero de la Federación Panameña de Boxeo Aficionado, criticó fuertemente el sistema e instó a las autoridades a hacer los correctivos necesarios.

Por: David Alejandro Chacón

El reputado galeno panameño Carlos Rodríguez es directo. Apenas se activó el botón de REC en la grabadora, con sus palabras lanzó ganchos, jab y hook sin piedad. ¿Su interés? Abrir los ojos de los dirigentes actuales del boxeo aficionado de Panamá.

Por años, junto a un grupo de "enamorados" del boxeo, entre ellos Mario Chan Rojas, luchó por conseguir que la Federación Panameña de Boxeo Aficionado obtuviera su personería jurídica y así trabajar con mayor legalidad y apoyo.

El titánico esfuerzo rindió sus frutos en 2012. Lo lograron, y esperaban un mejor futuro para este deporte en el país.

"Siempre hubo una federación, pero no estaba constituida de manera legal. Por eso luchamos nosotros, por esa oportunidad de hacer las cosas bien", recordó el pediatra panameño.

Antes de obtener la personería jurídica, este grupo de trabajo bregó por traer a Panamá el Campeonato Regional de Boxeo en 2010. Los resultados no pudieron ser mejores.

"Campeones. La emoción fue grandiosa porque podíamos ver de cerca el talento que estaba naciendo en el país", recordó Rodríguez con una pequeña sonrisa de satisfacción.

OLÍMPICOS

Dos años más tarde, aunque con apuros inesperados por la falta de apoyo de Pandeportes y empresarios que habían puesto previamente su palabra, organizaron el Pre Panamericano 2012, evento en el que participaron 20 países.

"Sacamos entre todos más de 15 mil dólares de nuestro bolsillo para que se realizara el evento. Eso fue a última hora, a la carrera. No conseguimos el apoyo necesario. Aquí los empresarios y los entrenadores, solo quieren apostar por el boxeo profesional", sostuvo Rodríguez, quien desde 2014 salió de la federación. El especialista advirtió que precisamente en ese irrisorio apoyo al boxeo aficionado, está una de las clave de la debacle de este deporte en el país, que no celebra junto a un campeón mundial desde hace tres años.

La última sequía, recordó Rodríguez, había sido de nueve años. El panorama es poco alentador para el deporte que más le ha brindado alegrías al país (más de 30 campeones mundiales).

"Si no plantas semillas, no vas a poder recoger más adelante ningún fruto. El sistema ahora mismo está funcionando de manera errada. Ven a un pelaito que medio tiene talento y que gana dos o tres peleas aficionadas, y ya lo quieren subir a profesional, donde por poca experiencia, la pasa difícil y luego decide colgar los guantes", explicó.

Pese a la falta de apoyo para la federación, uno de los logros más importantes de su grupo de trabajo fue enviar a Juan Huertas a los Juegos Olímpicos Londres 2012. Huertas cayó en el primer combate ante el boricua Félix Verdejo.

IDEAS

Rodríguez advirtió que para cambiar el panorama, deben respetarse las normas que desde 2012 están legalmente constituidas en los estatutos de la Federación Panameña de Boxeo Aficionado.

"Insisto. La reglamentación sobre el pase de boxeadores de aficionado a profesional es súper clave. No se pueden adelantar las cosas. Al atleta, como en todo deporte, hay que dejarlo desarrollarse. Sí, hay salvadas excepciones, pero en general se deben respetar los tiempos y eso, ahora mismo, no se está haciendo".

El ex directivo argumentó que la razón de este fallo en el sistema, se debe a que los entrenadores y los patrocinadores buscan, sin importar las consecuencias, crear estrellas que de una vez arropen grandes sumas de dinero.

Otro caso a tomar en cuenta, según resumió Rodríguez, es la falta de infraestructura adecuada para la preparación de los púgiles panameños del futuro.

"Desde nuestros tiempos al frente de la federación, conseguir los recursos para montar cualquier cartelera o apoyar a los atletas es una tarea titánica", cerró.

Dr. Carlos Rodríguez.
Foto: David Chacón

Por: Héctor García
Chef. Tel: 6812-6205
hgarciachef@outlook.com
Héctor Ruiz
Chefhectorg

Foto: cortesía de Héctor García

CORVINA ASADA CON PURÉ DE CAMOTE, RÚCULA Y VEGETALES

INGREDIENTES

180g de corvina
50g de rúcula
2 unidades de zuchinni baby
2 unidades de zanahoria baby
2 unidades de mini maíz baby
2 camotes
½ cebolla
1 diente de ajo
1 taza de aceite
2 huevos
1 cda de achiote
1 cdta de curry
Sal y pimienta al gusto

PROCEDIMIENTO

Colocar en un satén un poco de aceite y colocar la corvina con sal y pimienta al gusto a fuego lento.

En una licuadora, colocar los huevos y el ajo, añadir poco a poco el aceite mientras se mezclan los ingredientes, hasta formar una consistencia espesa, agregar sal al gusto y luego apartar.

Cortar en baritas el maíz, zuchinni y zanahoria, todos del mismo tamaño, y cocinar por 5 minutos en un sartén con un poco de aceite, a fuego medio.

Hervir agua en una olla, añadir el camote y agregar sal al gusto. Cuando tiene una contextura suave, retirar y moler hasta quedar puré.

PRESENTACIÓN

En un plato plano, hacer un trazado con el puré, luego pequeñas formas con la mayonesa de ajo y colocar la corvina dejando espacios para colocar los vegetales y rúcula encima. Finalmente, añadir a la mayonesa de ajo, el achiote y curry, mezclar y colocar en forma de puntos alrededor de la corvina, para crear una presentación de hotel.

BlueCross BlueShield Panama

FIT4ALL
Sábado 29 de junio

Market Zone
Picnic Zone
Pet Zone
Art Zone
Kids Zone

7ma Carrera Caminata Familiar 5K
Masajes Post Caminata
Gira Médica
Body Combat con Armando
Zumba con Algis
Grit con Kathy
Power Yoga con Diogo

Categorías: Hombres | Mujeres | Niños | Silla de Ruedas | Embarazadas | Corredores de Seguros

Convocatoria: 4:00pm | Partida 1K: 4:30pm
Partida 5K: 5:00pm

Lugar: Ciudad del Saber

Precios: B/.10.00 Niños | B/.15.00 Adultos

Inscríbete online en www.bcbspma.com o en las sucursales de Sportline en Albrook Mall, Multiplaza, Altaplaza Mall, Multicentro y Towncenter

A beneficio de: Fundación Amigos del niño con leucemia y cáncer
Organiza: Zink

Con el respaldo de: Internacional de Seguros
Patrocinan: Credicorp Bank, PacíficaSalud

Suscrito y administrado por Cia. Internacional de Seguros S.A. Licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. Autorizado para operar como Blue Cross and Blue Shield of Panama.
Regulado y Supervisado por la Superintendencia de Seguros y Reaseguros de Panamá.

VITAMINA D
EN LOS ATLETAS
La vitamina de la luz solar

La vitamina D es una vitamina liposoluble, es decir que requiere de grasa para absorberse, es una pro-hormona que podemos obtener de tres formas: a partir de la exposición directa de la piel al sol, a partir de la dieta o de suplementos.

FUNCIONES DE LA VITAMINA D:

•Esencial para el crecimiento y desarrollo normal.

•Importante para la formación y mantenimiento de huesos y dientes.

•Los nervios la necesitan para transmitir mensajes entre el cerebro y cada parte del cuerpo.

•El sistema inmunitario, la utiliza para combatir virus y bacterias.

•Fundamental en la homeostasis del calcio y el fósforo, pues disminuye la posibilidad de lesiones.

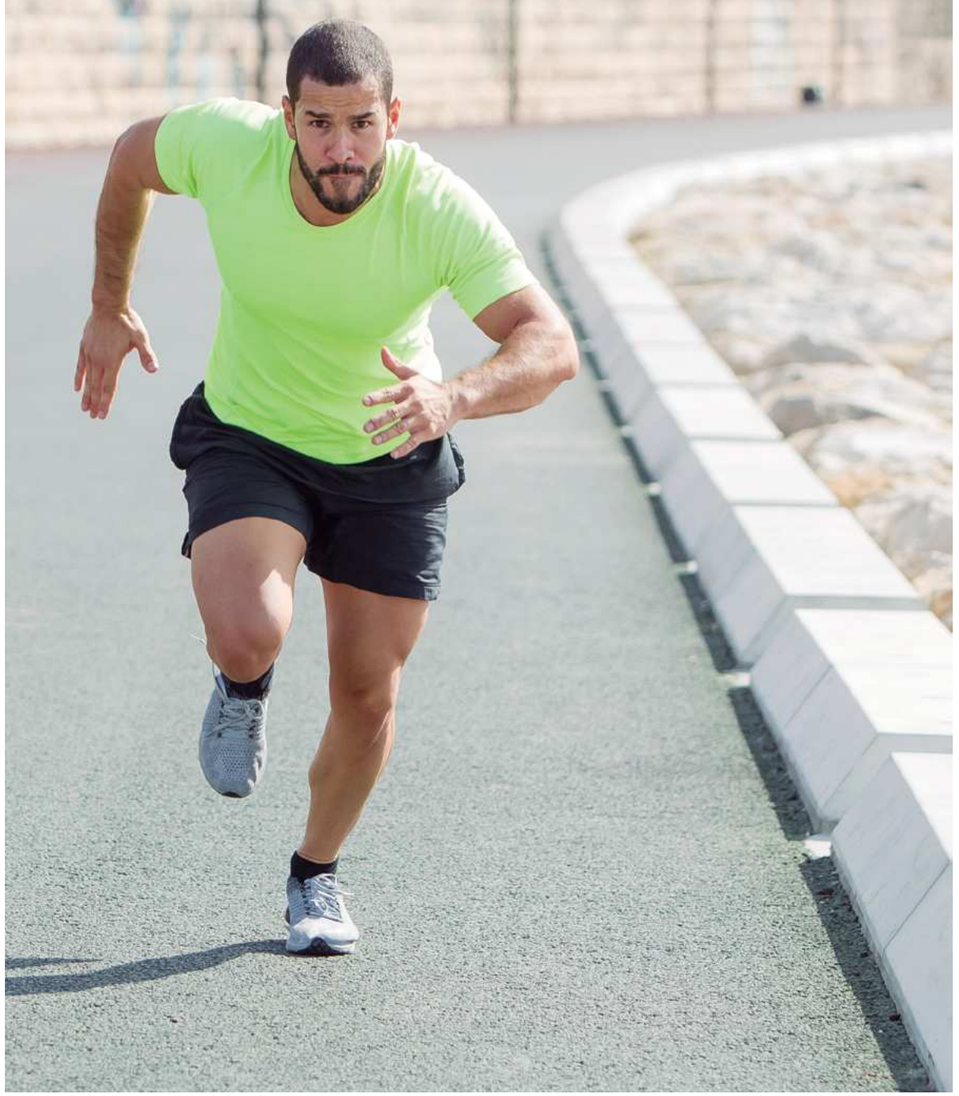
•Interviene en la capacidad oxidativa y en la producción energética permitiendo la recuperación fácil de esfuerzos de actividad física e influye en el rendimiento al de practicar deporte.

Los investigadores defienden que se deben mantener los niveles de vitamina D adecuados en sangre, porque podría mejorar el rendimiento muscular, la recuperación post-esfuerzo, la potencia y fuerza muscular y la producción de testosterona. Todo ello con la finalidad de optimizar el rendimiento deportivo.

Sin embargo, la denominada suplementación para deportistas podría llevar a niveles excesivos en sangre causando toxicidad.

Hay que realizar una adecuada evaluación de la ingesta de alimentos en los deportistas, además de la realización de exámenes bioquímicos en sangre de los niveles de vitamina D, ya que el déficit de está vitamina, puede influir negativamente en el rendimiento deportivo y aumentar el riesgo de fracturas. Un atleta que presente niveles bajos de esta vitamina en sangre, se verá fuertemente afectado. En general, los niveles inferiores a 30 nmol/L (12 ng/mL) son demasiado bajos para la salud general, y es probable que los niveles superiores a 125 nmol/L (50 ng/mL) sean demasiado elevados. Los niveles iguales o superiores a 50 nmol/L (20 ng/mL) son suficientes para la mayoría de las personas.

Los alimentos con mayor contenido son: carnes rojas, mantequilla, leche entera, vísceras como el hígado y la morcilla, sin embargo, estos cuentan con un alto contenido de grasa por lo que en su lugar se recomienda incluir alimentos como:



huevos, sardinas, salmón y hongos que son ricos en vitamina D, con un contenido aceptable de grasa saturada y colesterol.

Cabe señalar que la poca exposición solar en los meses de invierno puede alterar los niveles en sangre de esta vitamina. Los grupos con mayor riesgo de no obtener suficiente vitamina D son:

•**Adultos mayores:** su piel no produce vitamina D al exponerse a la luz solar con la misma eficacia que en su juventud, y sus riñones tienen menor capacidad de convertir la vitamina D a su forma activa.

•**Personas de piel oscura:** su piel tiene menor capacidad de producir vitamina D por el sol.

•**Personas con trastornos inflamatorios intestinales** como la enfermedad de Crohn o la enfermedad celíaca, que carecen de un control adecuado de las grasas, porque la vitamina D necesita grasas para su absorción.

•**Personas obesas,** porque la grasa de su cuerpo se adhiere a cierta cantidad de vitamina D e impide que ésta llegue a la sangre.

En definitiva, los atletas son un grupo que se afecta grandemente en su rendimiento en caso de deficiencia de vitamina D, por lo que lo más recomendable es que se realicen exámenes de laboratorios completos de manera rutinaria y que se vigile su ingesta de alimentos. La idea no es suplementar a todos por igual, sino dar los suplementos a quienes tengan deficiencia de nutrientes. Los deportistas de alto rendimiento y profesionales deben ser supervisados por profesionales que vigilen su salud.

FANNY CARDOZE
NUTRICIÓN Y COCINA SALUDABLE

FANNY CARDOZE
Nutrición y comida saludable
Ave. Balboa Sky Business Center, 3er piso #315
TEL: 393-6667
FB: FannyCardozeNutrition&Fitness
TW: @fcardoze
www.fannycardoze.com

21 de Junio // Día Internacional del Yoga

¿POR QUÉ EL YOGA ES MÁS QUE UN EJERCICIO FÍSICO?

Por: Yira Rodríguez *(@yirisr)*
Profesora Certificada de Yoga RYT 200HRS
Fotos: Enrique Edwards

Enlistada como clase en el gimnasio, una espectacular foto en el feed de Instagram o los comentarios de un familiar o amigo que lo ha practicado en algún momento, todos hemos escuchado -y algunos hasta asistido a clases- de yoga. Pero, ¿qué la hace más que una práctica física?

YOGA viene de la palabra sánscrita *YUG* que significa unión. Unión entre pensamiento y acción, respiración y movimiento, mente y cuerpo.

Aunque es un sistema que nació en la India hace apróximadamente 2,000 años, el yoga que conocemos hoy, enfocado principalmente en posturas *(asanas)*, llega a América en la década del '50 gracias a maestros como B.K.S Iyengar, K. Pattabhi Jois y Desikachar, los padres de Iyengar Yoga, Ashtanga Yoga y Viniyoga respectivamente. Aunque con escuelas distintas, todas enseñan a sincronizar las posturas con la respiración para lograr una meditación activa que ayuda a conectarte con tu cuerpo y con tu esencia.

Detrás de una práctica de yoga siempre debe haber esfuerzo, más no dolor. En cada asana debes esforzarte en dar lo mejor, estar lo más alineado posible, comprometiendo cada músculo de tu cuerpo, estirando para crear espacio y estar pendiente de tu respiración. Si logras superar los retos y las incomodidades dentro del mat, podrás superar los retos y las incomodidades fuera de él también, en la vida.

Las asanas son solo una de las ocho patas del sistema de yoga. Es definitivamente la parte más conocida y gracias a estas las personas van conociendo y encontrando su bienestar en las demás, que se detallan a continuación:

1. Yama
Son los comandos morales y universales del yogui. Se basa en los principios de ética hacia el mundo externo y su reflejo en nuestro mundo interno. Los yamas le dan dirección a nuestra vida invitándonos a vivir sin violencia, con honestidad, haciendo buen uso de nuestra energía vital, sin robar y sin sobre acumular.

2. Niyama
Son reglas de purificación personal que dan paz interior y armonía con el mundo exterior. Invitan a ser aseado y limpiar constantemente el cuerpo (por fuera y por dentro) y el espacio (casa, carro, cuarto, oficina), a dar gracias todos los días por lo que se tiene y lo que no, a estudiar, a tener la disciplina y fuerza de voluntad para desarrollar los proyectos y practicar constantemente yoga, y a dedicarle toda la energía y el esfuerzo a Dios.

3. Asana
Las posturas de yoga te ayudan a fortalecer los músculos, hidratar tus articulaciones, desintoxicar los órganos y escuchar al cuerpo. Buscan que el cuerpo esté fuerte para que no haya incomodidad al estar sentados quietos respirando o meditando, los siguientes pasos.

4. Pranayama
Prana significa energía y *Yama* expanción, por lo que *pranayama* significa literalmente expansión de la energía vital. En las palabras de B.K.S. Iyengar, uno de los maestros de yoga más importantes del mundo, *"Pranayama es más que un ejercicio fisiológico respiratorio. Como la respiración es vida, el arte respiratorio juicioso, atento y desprendido es una oración de gratitud que ofrecemos a la vida".*

El Día Internacional del Yoga busca concienciar a la población sobre los beneficios del yoga para la mente y el cuerpo.

5.Pratyahara
A partir de acá, inicia el aspecto más sútil y avanzado del camino. La intención es crear un estado mental donde se esté presente sin interactuar con las distracciones del mundo externo, es decir, convertirse en un observador.

Las 5 partes anteriores dependen del esfuerzo, constancia y disciplina de la práctica de cada uno, las 3 partes siguientes llegan como consecuencia de.

6. Dharana (concentración)
7. Dhyana (meditación)
8. Samadhi (liberación, auto-realización)

Con todo esto, algunos podrán pensar que el yoga es una religión parte del hinduismo, lo cierto es que es practicada por personas de todas las religiones, de hecho gran parte de los instructores de esta práctica milenaria no son hindúes. Es una disciplina que invita a descubrir el sentido de identidad de uno mismo, sin importar qué religión se practique.

IDY 2019

En un mundo donde el sedentarismo es una de las diez causas más frecuentes de muerte y un factor clave de enfermedades no transmisibles, como el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, el 11 de diciembre de 2014 las Naciones Unidas proclamaron el 21 de junio como el Día Internacional del Yoga.

Anuentes de que es una disciplina que fomenta una vida saludable orientada al desarrollo espiritual, la resolución estuvo apoyada por 177 países y cada año este día representa el programa de actividades de yoga más grande del mundo. El tema principal de este año será la Acción Climática y cómo las enseñanzas del yoga pueden contribuir a desarrollar un estilo de vida que esté en armonía con la naturaleza.

Se espera que 1 billón de personas alrededor del mundo participen en esta quinta celebración.

EDULCORANTES EN LA DIABETES:
MÉDICOS EXPLICAN SU PAPEL EN EL CONTROL DE GLUCOSA

El hecho de que los edulcorantes no causen una subida en los niveles de glucosa sanguínea ha sido afirmado por autoridades normativas que también confirman su seguridad en adición a investigaciones que se han llevado a cabo durante casi cuatro décadas. Sin embargo, aun cuando está bien documentado este beneficio, todavía surgen preguntas sobre cómo deben usarse los edulcorantes entre personas diabéticas y adaptarse a su dieta. Por eso es tan importante que los profesionales de la salud emitan información útil y precisa sobre el uso de los edulcorantes como sustitutos del azúcar.

En el marco del 31° Congreso Nacional de la Federación Mexicana de Diabetes, que se llevó a cabo en Acapulco, México, en marzo de 2019, la ISA avaló las dos conferencias sobre edulcorantes, donde los expertos médicos presentaron las más recientes evidencias científicas ante profesionales de la salud y pacientes diabéticos. El Dr. Héctor Sánchez Mijangos, presidente de la Federación Mexicana de Diabetes, compartió los más recientes datos científicos durante una presentación para científicos y profesionales de la salud, mientras que la Dra. Marisol Gil Pérez, presidente y fundadora de la ONG Historias de Vida y Azúcar, conversó con la gente sobre la diabetes y el papel que desempeñan los edulcorantes, además de compartir información práctica sobre su uso en la dieta diaria.

Tras presentar los más recientes estudios científicos que examinaron el papel de los edulcorantes en el control del peso y de los niveles de glucosa, el Dr. Sánchez Mijangos concluyó que, *"cuando se usan los edulcorantes para remplazar el azúcar en el contexto de una dieta controlada, pueden ayudar a las personas a reducir su ingesta de energía y carbohidratos y, como consecuencia, ayudar a controlar con más efectividad su peso corporal y niveles de glucosa"*. El Dr. Sánchez Mijangos también presentó los resultados de una declaración de postura sobre edulcorantes que emitió la Federación Mexicana de Diabetes2, publicada en el 2016, y que apoya que los edulcorantes no incrementan los niveles de insulina y glucosa en la sangre y no presentan efectos secundarios en el control glucémico a largo plazo (tal como se midió con la prueba de hemoglobina glicosilada - HbA1c).

Durante la conferencia titulada "Sustitutos de azúcar: ¿son para mí?", la Dra. Marisol Gil Pérez explicó la evidencia que apoya la inocuidad de los edulcorantes y mostró cómo las autoridades normativas examinaron a detalle esta evidencia para decidir sobre la seguridad de los sustitutos de azúcar, además de hablar sobre su papel en el control de la diabetes. Respecto a los retos en su dieta, la doctora invitó a los asistentes a la conferencia a compartir sus experiencias, tras lo cual ella dio algunos ejemplos prácticos de cómo los edulcorantes se pueden usar para remplazar las calorías y los azúcares en alimentos y bebidas.

El mensaje final de ambas conferencias fue que los edulcorantes pueden ser una herramienta útil para ayudar a los pacientes con diabetes tipo 1 y 2 a tener un mejor control glucémico cuando se usa para remplazar el azúcar aunado a una dieta saludable y un estilo de vida activo.

REFERENCIAS

1. Aldrete-Velasco J, et al. Análisis de la evidencia disponible para el consumo de edulcorantes no calóricos. Documento de expertos. Medicina Interna de México 2017; 33(1): 61-83

2. Postura de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (FMD) sobre edulcorantes no calóricos. Diabetes Hoy 2016; vol XVII

3. Laviada-Molina H, et al. Posición de la Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología sobre los edulcorantes no calóricos. Rev Mex Endocrinol Metab Nutr 2017; 4: 24-41

4. Laviada-Molina H, et al. Consenso de la Asociación Latinoamericana de Diabetes sobre uso de edulcorantes no calóricos en personas con diabetes. Rev ALAD. 2018;8:152-74

SPORTSHEALTH

MARATÓN DE VITORIA-GASTEIZ MARTÍN FIZ

Panamá se hizo presente de nuevo en el plano del running internacional, en esta oportunidad en la Maratón de Vitoria-Gasteiz Martín Fiz celebrada en España el pasado mayo. La prueba, que alcanzaba su decimoséptima edición, contó con la presencia de los corredores panameños María Teresa Lasso y Fernando Revuelta, los cuales compitieron en la distancia de 42 kilómetros. El evento, que reunió a más de 5,000 personas entre las modalidades de maratón, media maratón, 10 kilómetros y pruebas para niños y patinadores, partió de las cercanías del Estadio de Mendizorrotza. En el maratón masculino el vencedor fue el atleta Marc Hurtado con 2:27:27, mientras que en la categoría femenina Sara Trelles se alzó con la victoria con 3:12:29. La pareja panameña terminó satisfecha de su participación y destacó el buen trato y atenciones que recibió por parte del comité organizador: *"aunque el clima fue un reto, pudimos sentir el ánimo de la gente a lo largo del recorrido, realmente es una prueba que merece ser considerada por cualquier maratonista. Pude rebajar mi marca personal 21 minutos, así que terminé muy satisfecha"*, comentó Lasso.

Fernando Revuelta y Maria Teresa Lasso. Fotos cortesía de la Organización del Maratón de Vitoria.

Lasso y Revuelta. Foto cortesía de Fernando Revuelta.

MARTÍN FIZ

KILÓMETROS DE ILUSIÓN

Foto y texto por: *Fernando Revuelta*
Maratonista
Atleta Brooks
www.runninginpanama.com

Coincidiendo con la celebración del Maratón de Vitoria Gasteiz – Martín Fiz, tuvimos el privilegio de conversar con el atleta que da nombre a la prueba, Martín Fiz, una leyenda del atletismo de fondo que se mantiene en activo después de más de cuatro décadas corriendo todavía con notables registros.

Campeón del Mundo y de Europa de maratón, participante en tres Juegos Olímpicos y con una trayectoria llena de éxitos reconocida con premios como el prestigioso Príncipe de Asturias de los Deportes, a sus 56 años Martín Fiz sigue disfrutando del atletismo como en sus orígenes, sintiendo cada vez que se pone un número en el pecho los mismos nervios que cuando era niño y aún estaba en el colegio.

Buenos días Martín y muchas gracias por atendernos.

Martin Fiz.

No sé si eres consciente, pero al igual que en otros países fuera de España, en Panamá tienes también una legión de seguidores para los cuales sigues siendo un referente de atletismo, y principalmente de la prueba de maratón. Después de 40 años corriendo, ¿Qué es lo que te motiva en el día a día para calzarte las zapatillas y seguir saliendo a sumar kilómetros?

Estoy seguro de que si por cualquier fatalidad no pudiera correr, me dedicaría a otras actividades que llenaran mi vida, pero ahora mismo no concibo esta vida sin correr, es mi modo de vida, mi válvula de escape. Correr me da vida.

Hace solo unas décadas los corredores eran minoría y el atletismo de ruta una modalidad marginal principalmente para deportistas de origen humilde. Hoy las calles y parques del mundo se llenan de personas de todos los estratos sociales, unidos por algo tan sencillo, y a la vez tan motivador, como la pasión por correr. ¿Piensas que el running es una moda a nivel mundial que acabará pasando, o definitivamente ha llegado para quedarse?

El running ha venido para quedarse, esta moda pasará a ser un modo de vida. Para muchos corredores que lo practican correr es una actividad física para refugiarse, es decir, detrás de cada

Revuelta y Martin Fiz.

PALMARÉS

- Campeón del Mundo de Maratón 1995 en Goteborg (Suecia).
- Campeón de Europa de Maratón 1994 en Helsinki (Finlandia).
- Sub Campeón del Mundo de Maratón 1997 en Atenas (Grecia).
- 4° en el Maratón de los Juegos Olímpicos en Atlanta (Estados Unidos) 1996.
- 6° en el Maratón de los Juegos Olímpicos de Sídney (Australia) 2000.
- Ganador de los maratones de Helsinki (Finlandia), Rotterdam (Países Bajos), Otsu (Japón) y Seúl (Corea).

Salida Maraton Vitoria.
Foto cortesía de la Organización del Maratón de Vitoria.

MEJORES REGISTROS

5 kilómetros **13:20**
10 kilómetros **27:49**
Media maratón **1:01:08**
Maratón **2:08:05**

corredor hay una historia: una mujer que está o ha superado una enfermedad, un chico opositando o esas personas que se quedan sin un puesto de trabajo. Este tipo de gente sabe que si son capaces de correr en una distancia que para ellos requiere un esfuerzo, serán capaces de enfrentarse a las adversidades que se encuentren en el día a día. Además correr los hace felices.

Eres una persona a la que le gustan los retos, y prueba de ello fue el desafío que iniciaste en 2015 de ganar tu categoría de edad en los seis maratones más prestigiosos del mundo, los "Six Majors", que incluyen: Nueva York, Tokio, Boston, Berlín, Chicago y Londres. Nadie en el mundo lo había logrado antes que tú. De esos seis maratones, ¿Cuál fue el más exigente? ¿En algún momento te planteaste arrojar la toalla?

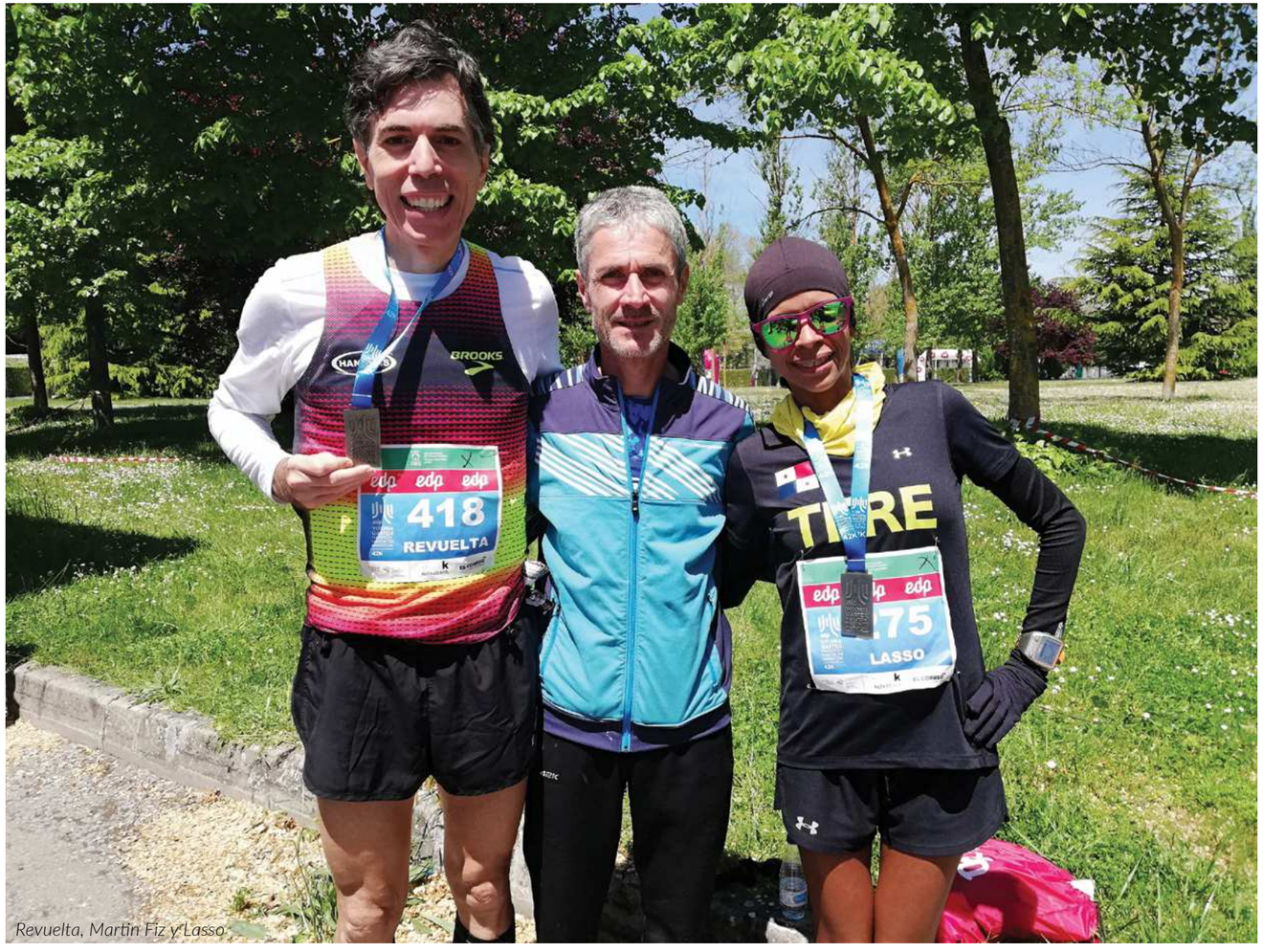
El maratón más exigente a nivel físico y psicológico fue el Maratón de Londres. El saber que si conseguía ganar en Londres me daría las Six Majors, me produjo mucho estrés y algo de ansiedad. Me vino a la mente mi época como corredor de élite, algo que me gustaba porque volvía a sentirme élite, pero a su vez me produjo una responsabilidad que estuvo a punto de hacerme vulnerable.

A finales de septiembre del año pasado sufriste un atropello mientras entrenabas que te produjo la fractura de cuatro costillas y numerosos traumatismos. Nos temimos que eso pudiera ser el final del Martín Fiz que conocíamos, pero solo meses después has sido capaz de recuperarte incluso a mayor nivel, batiendo a tus 56 años los récords de España de la categoría de 10 kilómetros con 31.36 y de maratón con 2 horas 27 minutos. Echando la vista atrás, ¿Crees que te vino bien ese periodo sin poder correr en el cual realizaste un trabajo físico diferente al usual?

Me he dado cuenta que un descanso es un buen entrenamiento. Pensamos en los descansos pero muchas veces no los aplicamos y llegamos a las competiciones cansados, física y mentalmente. Tras el accidente me di cuenta que volvía lleno de energía, tenía ganas de afrontar nuevos objetivos y probar otras distancias. Entonces elegí los 10 mil metros, una distancia que requiere entrenamientos de más calidad y menos cantidad de kilómetros. La verdad disfruté mucho de volver a los orígenes de hacer entrenamientos en pista sintética y entrenar en grupo.

¿Por qué es adictiva la prueba de maratón? ¿Qué la diferencia de otras competencias de menor distancia?

La grandeza del maratón es que a cada atleta le pone en su sitio, estoy seguro que si fuera fácil el maratón no tendría ese atractivo. Además, el maratón te hace conocerte a ti mismo, sacas sentimientos



Revuelta, Martín Fiz y Lasso

que desconoces y te hace esforzarte al máximo, física y mentalmente.

Según tu experiencia, ¿Qué aspecto tiene mayor importancia a la hora de afrontar de manera exitosa un maratón? ¿El físico o el mental?
Físicamente sabemos que el día D a la hora H hay que llegar en plenitud de forma y eso se consigue con una buena planificación. Afrontar un maratón con una mentalidad positiva es lo que nos llevará al éxito. La balanza se inclina a favor del factor psicológico.

Junto con otro español, Abel Antón, sois los únicos europeos en la historia que habéis conseguido ganar el mundial de maratón. Durante las dos décadas siguientes el dominio en las pruebas de maratón de los atletas africanos, sobre todo kenianos y etíopes, ha sido absoluto. ¿A qué crees que se debe esta supremacía? ¿Es una cuestión genética o hay otros elementos que influyen en ello?
Los atletas africanos son los auténticos dominadores de las carreras de larga distancia, para ellos correr es el modo de ganarse la vida. El éxito está en los aspectos epigenéticos de la familia, vivir de manera humilde, su entorno y por supuesto, tener talento para correr en estas distancias.

El keniano Eliud Kipchoge estableció en el maratón de Berlín el año pasado un nuevo récord mundial de la distancia con 2:01:39. ¿Piensas que podremos ver en los próximos dos o tres años a algún atleta bajando de las dos horas en la prueba de maratón, o es una barrera que tardará más en romperse?
Para mí el mejor maratoniano en la historia del maratón es Kipchoge; ha ganado 11 de 12 maratones, casi todas con unos tiempos muy exigentes. Pienso que después de los JJOO de Tokio se retirará del atletismo profesional. Le quedan pocas oportunidades para intentar bajar de las dos horas. No obstante, empezamos a ver atletas que se están aproximando, cualquiera de ellos, incluso algún atleta desconocido, en los próximos años bajará de las dos horas.

Te gusta cuidar la alimentación, y en las redes sociales te defines como "el cocinitas". ¿Cómo sería la alimentación adecuada de un maratonista durante la semana previa a la competencia, y el balance en cuanto a la ingesta de carbohidratos y proteínas?
Me gusta lo del "cocinitas" porque me agrada enseñar a los atletas aficionados que los atletas de élite se alimentan como un mortal más, es decir, comiendo de todo y de manera moderada. La semana antes de un maratón hay que alimentarse con una dieta equilibrada pero incidiendo en un porcentaje más alto en los hidratos de carbono. Por ejemplo, a mí me gusta almorzar hidratos y cenar proteínas, pero cada maestrillo tiene su librillo, y a lo largo de mis experiencias he ido cambiando mi sistema de alimentación. Tengo 56 años y empiezo a perder masa muscular, por lo tanto necesito de las proteínas para mantener un músculo energético.

Una de las mayores dudas que nos asaltan a los maratonistas es el ritmo al que debemos completar las tiradas largas de fin de semana. Siempre está la incertidumbre de si debemos hacerlas cerca del ritmo objetivo del día de la carrera, o por el contrario, a un ritmo aeróbico de 30-45 segundos más lento por kilómetro. ¿Cuál sería el ritmo medio que debemos buscar en los fondos?
Las tiradas largas hay que hacerlas a ritmos lentos y a lo sumo en los últimos kilómetros, correr de manera progresiva ascendente. Las tiradas largas son para que el organismo se habitúe al consumo de grasas y para que la musculatura aguante los impactos con la superficie. Si una tirada se hace rápido, desperdiciaríamos unas energías que vamos a necesitar para el día de la carrera. Kipchoge, Antón y otros élites hacen las tiradas largas a ritmos lentos.

¿Qué tan importante es el descanso y la asimilación del entrenamiento para un fondista? ¿Para un maratonista popular es imprescindible entrenar seis días a la semana y alcanzar los 100 kilómetros semanales, o importa más la calidad y se pueden descartar los llamados "kilómetros basura"?
Nosotros entrenamos por ciclos de tres semanas, y la cuarta es de asimilación y descanso o recuperación activa. Me parecen muy importantes los descansos y la asimilación del trabajo. Por otra parte, para la prueba de maratón es mejor entrenar la cantidad de entrenamiento que la calidad del mismo. La combinación de carrera continua con el entrenamiento fraccionado o series, es lo que nos llevará a mejorar y a llegar a los objetivos en plenitud de forma física.

Adicional a un libro, Martin Fiz tiene hasta su propia película, "Fiz, Puro Maratón", un documental producido en 2014 que recoge sus inicios en el mundo del atletismo y en el cual alguno de sus contemporáneos, como Haile Gebrselassie, Abel Antón o Fermín Cacho, recuerdan su enorme espíritu competitivo. Martín, ¿Nos puedes compartir una anécdota de tu convivencia con estos íconos del atletismo?
Con Haile Gebrselassie compartí carreras de campo a través; lo que me llamó la atención era el respeto que me tenía y que tenía referencias mías. En la salida de las carreras de cross me miraba de arriba a abajo como queriendo decir: "Tú eres uno de mis rivales". Yo sabía que no tenía nada que hacer contra él (risas). Con Fermin Cacho en los Juegos Olímpicos de Barcelona compartí habitación, y lo que me llamo la atención fue su seguridad y sus ganas de competir. Él quería que llegara la final olímpica para ganar el oro y así sucedió. Un portento de la naturaleza. Por último, Abel Antón y yo hemos llevado vidas paralelas, desde la humildad de nuestras familias nos hicimos un hueco en la élite mundial. Mientras yo le ganaba en carreras de cross, él me ganaba en las carreras de pista. Somos dos polos opuestos, Antón es muy rápido y yo para ganarle tengo que exprimirme al máximo.

Debido a las exigentes condiciones climáticas en Panamá, con temperaturas superiores a los 35 grados y humedad superior al 90%, los maratones que se celebran en Ciudad de Panamá inician en horas nocturnas, entre las cuatro y cinco de la madrugada, para huirle en lo posible al sol. Localmente se dice que "el que corre maratón en Panamá lo puede correr en cualquier parte del mundo". Si tuvieras la oportunidad, y como siempre andas buscando nuevos retos, ¿Te gustaría correr un maratón allá?
Me encantaría correr en Panamá ya que una de mis virtudes es enfrentarme a las adversidades, y en este caso las temperaturas extremas me irían bien para mostrar mi poderío, sobre todo en los últimos kilómetros de un maratón.

¿Hasta cuándo podremos disfrutar de seguir viéndote en la ruta? ¿Tendremos Martín Fiz para rato?
Yo digo que después de los 50 hay vida siempre que haya ilusión y pasión, y yo las mantengo, por lo tanto seguiré corriendo. Me considero uno de los embajadores del running popular, de los jóvenes corredores y de los más mayores. Seguiré corriendo sin duda alguna.

Nos despedimos de Martín en su Vitoria natal, una preciosa ciudad con una maratón que conviene apuntar en la wish list de cualquier corredor, y que hace honor a la grandeza del atleta que le da sentido y nombre. ¡Eskerrik asko, y Dios mediante, volveremos!

AIDA LEONOR TURCIOS MARINERO

LATINA QUE CONQUISTÓ LA MARATÓN DE BOSTON 2018

Por: Redacción Sports & Health
Fotos: Cortesía de Aida Turcios

En una prueba exigente, donde la naturaleza conspiró en su contra, con frío, lluvia y viento, la salvadoreña, afirmó que pese a que tenía las piernas casi congeladas cruzó la meta, y se coronó como la primera mujer latina en superar la Maratón de Boston en 2018. **Aida Turcios, Ingeniera Industrial con Certificación en Marketing Estratégico y atleta Nike, hizo un viaje especial a Panamá, para participar del Primer Foro sobre Running denominado El Siguiente Nivel,** ella nos cuenta la experiencia que vivió, además de sus inicios.

Háblanos de la comunidad de corredores de El Salvador

Definitivamente ha ido creciendo con los años. Lo interesante es que ahora hay muchos grupos corriendo y cada uno con diferentes objetivos: salud, competir, vida social, etc. En general, lo bonito es que ves más gente corriendo por todos lados. Hay incluso, grupos en los que no importa a qué equipo perteneces, es simplemente compartir en la comunidad runner como por ejemplo un grupo de sábados llamado Entrerunners. El running es ahora una moda en El Salvador pero lo interesante es que es una moda que ha venido para quedarse y las personas ahora se enfocan en buscar más información para poderlo hacer de la mejor manera, es decir, un programa integral, que incluya nutrición, entreno, fortalecimiento, etc.

¿Cómo te iniciaste en el running?

He sido atleta toda mi vida, hasta los 15 años nadaba, luego fui parte de la selección de remo de mi país por 12 años compitiendo en alto rendimiento. Al mismo tiempo, llevaba de la mano mi trabajo y mi estudio. Una vez me gradué de Ingeniero Industrial el tiempo se me complicó, ya no podía salir a entrenar remo porque prácticamente tenía que perder toda una mañana. Como definitivamente no puedo dejar de entrenarme, decidí por un deporte en el que podía hacer mi tiempo, inicie con Triatlón, hice 11 medios Ironman y 2 completos. Mi fuerte siempre fue correr y luego de mi último Ironman decidí correr mi primer maratón y por supuesto me enamoré.

¿Cuándo decidiste correr tus primeros 42K? ¿Qué te impulsó?
Luego de mi segundo Ironman, no tenía nada agendado de Octubre hasta mediados del siguiente año. Había un grupo que iba a la maratón de Miami y pensé… ¿Por qué no? Y así fue. En mi primer maratón hice 3:02. Realmente no sabía que significaba, yo solo corrí y me sentía feliz. Me encantó el proceso y me motivó a pensar que podía explorar mis límites de velocidad y capacidad en este deporte y eme acá, tratando de ser lo más rápida que pueda.

¿Cuántas maratones has completado?
3 solo maratones + 2 incluidas en Ironman: Miami 2017, Boston 2018 y Boston 2019.

¿Con qué tiempo clasificaste a Boston? ¿Con qué tiempo finalizaste?
En el 2019 clasifiqué con 3:02 y terminé en 3:14

¿Habías intentado clasificar a Boston antes o ésta fue tu primera vez?
¡Fue la primera vez!

¿Qué sentiste al ser la primera mujer latina en cruzar la meta en la Maratón de Boston 2018? ¿Cómo te enteraste?
Me sentí súper contenta, no lo podía creer, yo corro con el corazón y feliz. Al terminar y darme cuenta que había terminado en ese súper puesto, me motivó y me hizo pensar "vamos, seguí que estás haciendo las cosas bien"

¿La parte más difícil de esta maratón?
Boston 2018 definitivamente no fue una maratón normal, hacía mucho frio, lluvia y viento. Se me congelaron las manos y las piernas, no podía ni abrir los geles energéticos, porque tenía los dedos congelados, puedo decir que corrí con el corazón.

¿De todas tus maratones, cuál ha sido la más difícil y cuál la más emocionante?
La más difícil fue Boston 2019, mi teoría es que hice un error de principiante, me deshidraté antes de la salida y a pesar de estar más fuerte físicamente, mi cuerpo no reaccionó. Intenté mantener el paso programado, pero tuve que irme por plan B… Haz tu mejor esfuerzo, la sufrí.

¿De qué manera complementas tus entrenamientos de running?
Hago entrenamientos de pesas, ejercicios funcionales, nado, a veces (cuando mi entrenador me deja), hago Trail y por supuesto, una dieta balanceada.

¿Fue tu entrenamiento para esta carrera diferente a los demás entrenamientos?
Definitivamente, jamás había corrido tanto en mi vida, corría de 180 a 210 km por semana, doble sesión. Complementaba 3 veces al día con pesas, me sorprendió lo que somos capaces de hacer cuando no pensamos en límites.

Ser maratonista elite, y profesional no es fácil, ¿cómo organizas el día?
Tengo dos frases que rigen mi vida: Cuando uno verdaderamente quiere algo encuentra la forma, no excusas.

El día tiene 24 horas, y por ende hay 24 horas para sacar mi entreno. Si no pude en la mañana, siempre está la hora de almuerzo o la noche.

Usualmente entreno de 4:30 a 6:30 am, luego trabajo de 8 am a 5 pm y mi segundo entreno lo hago al medio día o por la noche. Mi familia y amigos cercanos entienden mi rutina por lo que en general, no se me complica, es más bien mantener la disciplina y pensar que el deporte complementa mi vida no es un balance, es un complemento, una necesidad que le da orden a todo lo demás que hago.

¿Qué tanto sacrificas tu vida social?
Trato de balancear mi vida social, ésta básicamente depende de lo agotadora que estará la semana de entreno y la etapa de entreno en la que esté. Es decir, no sacrificaría un entreno por una salida, pero siempre puedo encontrar el tiempo en la semana para poder compartir. Todo requiere un sacrificio y a veces me toca decir la clásica frase "no puedo, tengo entreno" y la verdad, no me molesta.

¿Has pensado en desarrollarte como Coach Personal?
Me encantaría! como hobbie. Creo que algo muy importante es dejar un legado y poder impactar en la vida de los demás, y qué mejor forma de hacerlo en algo que a mí me da vida y me hace feliz.

Pronto participarás en el primer Foro de Running de Panamá, ¿de qué se trata? ¿De qué hablarás?
El foro es un evento en el que se compartirán conocimientos referentes al running. Hablaré de cómo prepararte para 42 km. El mensaje que quiero transmitir es que todos podemos ¡No tienes que ser un súper atleta para lograrlo, todo es disciplina, pasión y trabajo! Compartiré tips y mi experiencia en este deporte que da vida. En resumen, quisiera empujar a un par de personas que aún no se deciden, a que tomen el primer paso y para los que ya corren, mejorar su rendimiento.

¿En qué se pueden beneficiar las personas que están empezando a correr, y los corredores que quieren mejorar su tiempo con este tipo de actividad?
Considero que el evento reunirá personas con mucho conocimiento y en definitiva un evento vanguardista que nutrirá a los nuevos y actuales corredores de mucha información.

FICHA

Nombre completo: Aida Leonor Turcios Marinero
Dónde naciste: San Salvador
Dónde vives: Santa Tecla
A qué te dedicas: Soy Ingeniera Industrial con certificación en Marketing Estratégico. Actualmente laboro como jefe de compras para Centroamérica para una importante empresa de Telecomunicaciones

@aidaturcios // Aida Turcios

LO ÚLTIMO

1

OMEGA Seamaster Diver 300M

Cuando el OMEGA Seamaster Diver 300M original se construyó en 1993, vino equipado para una vida de acción. Desde entonces, ha sido una opción confiable tanto por encima como por debajo de las olas, y aún hoy se mantiene como uno de los relojes más intrépidos del mundo. Para los papás aventureros de todo el mundo, el Seamaster Diver 300M sería un regalo perfecto para este Día del Padre! *Disponible en Boutique OMEGA en Mall Multiplaza | Luxury Avenue*

2

Adidas Victory Edition

Descubre la nueva fragancia Adidas UEFA Champions League “Adidas Victory Edition”. Una fragancia para el hombre que quiere alcanzar la victoria. No hay una emoción más grande, como la emoción de la victoria y sentirás la emoción desde el primer spray.

3

Te Hindú de Jengibre:

Jengibre, ahora es el NUEVO sabor herbal de Hindú, puede ayudar a acelerar el metabolismo durante la digestión de los alimentos, posee un gran poder anti-inflamatorio y ayuda a descongestionar la vías respiratorias. Qué esperas para disfrutar todos sus beneficios.

Te Hindú de Te Negro Manzana Canela:

Ahora el té negro Canela tiene Manzana. Una mezcla ideal para disfrutar en tus desayunos. Prueba el nuevo Hindú Té Negro Premium Manzana - Canela.

Te Hindú de Te Negro Chai:

Nuevo Sabor de Té negro Premium Chai.

Déjate conquistar por el nuevo sabor que Hindú traer para ti, una mezcla de jengibre, anís, canela, cardamomo y clavos. Qué esperas para probarlo? ideal para tomarlo con leche.

CALLING ALL CREATORS

adidas

NUEVA GAMA DE CUIDADO CORPORAL
ADIDAS UEFA CHAMPIONS LEAGUE

OFFICIAL LICENSED PRODUCT UEFA CHAMPIONS LEAGUE

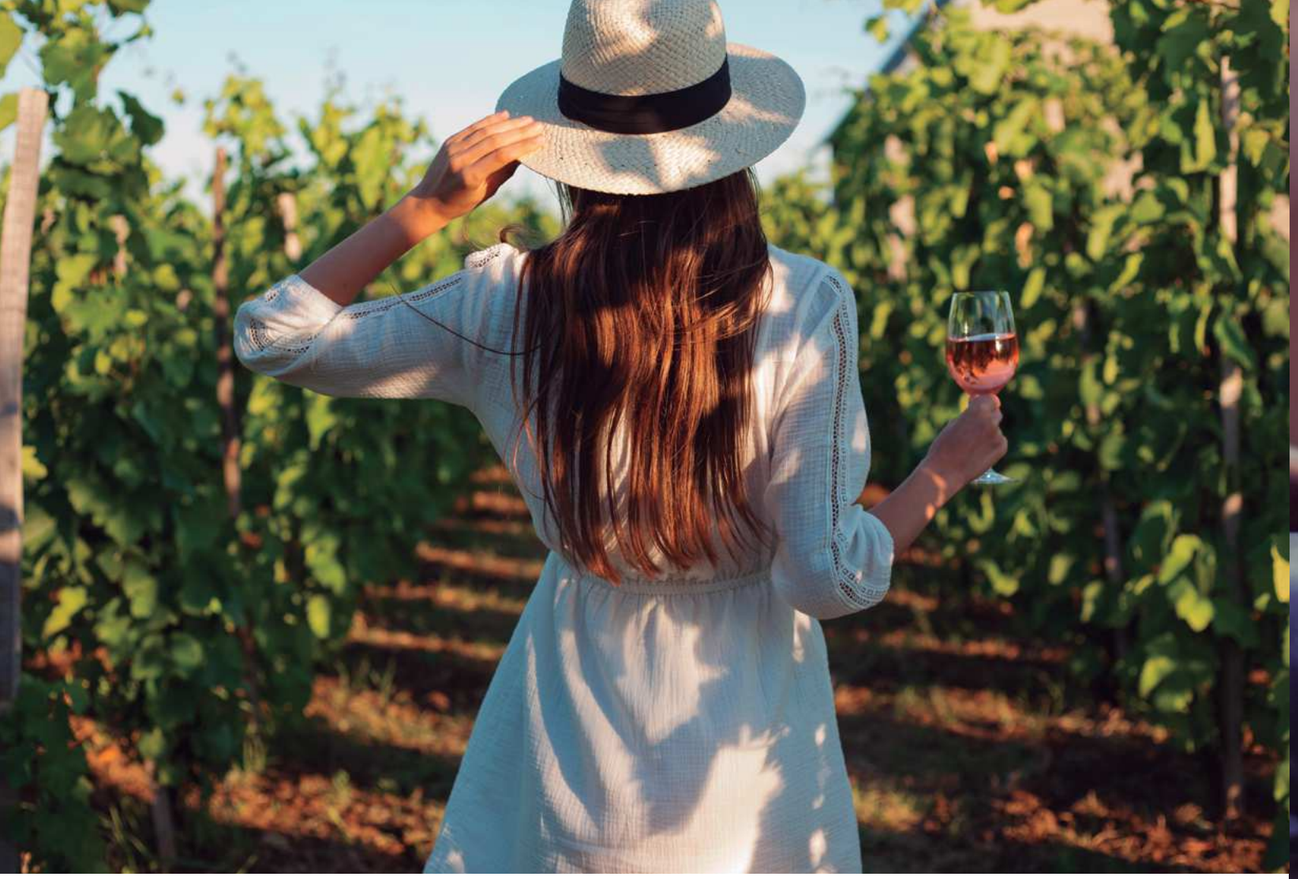
NUEVA EDICIÓN

adidas
CHAMPIONS LEAGUE
VICTORY EDITION
DEO BODY SPRAY
150 ml e 95 g

adidas
VICTORY EDITION
EAU DE TOILETTE

adidas
CHAMPIONS LEAGUE
VICTORY EDITION
HAIR & BODY SHOWER GEL
250 ml e 8.4 fl oz

Coty Inc. | Made under licence from adidas AG © 2018 adidas AG. adidas, the Badge of Sport and the 3-Stripes mark are registered trademarks of the adidas Group.



¿EL VINO ES SALUDABLE?

Probablemente han escuchado la paradoja francesa: beber una copa de vino diariamente es beneficioso para nuestra salud. Echemos un vistazo a la evidencia.

Por: Concha & Toro
Wine Blog
ww. Conchaytoro.com
Fotos: Cortesía de Concha & Toro

El gran científico del siglo XIX Louis Pasteur dijo que el vino es la bebida más sana e higiénica del mundo, obtenida de la fermentación del mosto o jugo de la uva. El proceso de fermentación es producido por la acción metabólica de las levaduras, que transforman los azúcares y los ácidos de los frutos de la Vitis vinífera en alcohol. Milagroso, ¿verdad?

Además de agua, azúcares, ácidos y alcohol, el vino también contiene otros compuestos provenientes de la uva, como taninos, antocianas y el misterioso resveratrol. Este último está presente en las pieles de la uva y es un mecanismo desarrollado por la planta para proteger los frutos de bacterias, hongos y rayos UV. Los resultados de varios estudios científicos muestran que este compuesto es beneficioso para nuestra salud y bienestar.

Primero, tenemos que subrayar que, según muchas investigaciones, el vino tinto es el que posee más propiedades saludables, sobre todo para nuestro sistema cardiovascular. Protege nuestro corazón y reduce el riesgo de infartos. El mencionado resveratrol sube el nivel de los buenos ácidos grasos Omega 3. Esto es clave para proteger nuestras arterias.

Por ser un alimento fermentado, el vino mejora la micro flora bacteriana de nuestros intestinos. Esto es muy importante. No nos olvidemos que el padre de la medicina Hipócrates dijo que todas las enfermedades tienen su origen en el estómago. Hoy los médicos confirman que el estado de nuestro sistema digestivo influye directamente en la defensa de nuestro cuerpo y salud mental.

También el consumo de vino tinto está relacionado con la protección del cerebro. Puede prevenir la demencia y depresión. Un estudio de John Hopkins University School of Medicine concluyó que una persona que regularmente consume moderadas cantidades de vino tinto puede prevenir o aminorar los episodios cerebrales.

Otros estudios incluso relacionan el consumo moderado de vino con el mejoramiento de la visión (gracias a las antocianas), de las encías y la piel. Por ejemplo, la enoterapia, tan de moda en algunos hoteles y spas de lujo, prometen proteger nuestra piel y prevenir su envejecimiento prematuro a través de baños y masajes con productos en base a vino.

Moderación

Todos estos estudios hablan de los efectos beneficiosos del vino para nuestra salud, pero también hacen énfasis en su consumo moderado. ¿Y qué es moderado para ustedes? ¿Quizás no es lo mismo que para mí? Los científicos también responden esta pregunta: en el caso de las mujeres, una copa por día, y de los hombres, dos copas. Nadie dijo que la vida era justa.

Todo en el universo tiene un lado A y B (Yin Yang, como lo define la filosofía oriental). ¡Un lado claro y otro oscuro! No tenemos que perder de vista que el vino es un alcohol (al menos, alrededor de un 15% de su contenido). Si cruzamos el límite recomendado puede provocar serias complicaciones a nuestra salud. El vino puede generar adicción o alcoholismo, desatando consecuencias nefastas, como depresión, arritmias, hipertensión, hígado graso, cirrosis e incluso varios tipos de cáncer.

Pero no nos confundamos: ¿es o no el vino beneficioso para nuestra salud? La respuesta es muy simple: Sí, claro, siempre y cuando sea consumido en moderadas cantidades. Es cosa de estudiar y vivir la paradoja francesa o la dieta mediterránea, donde el vino es fundamental para vivir saludable y por más tiempo. En algunas localidades, como es el caso de Cerdeña, existen muchos casos documentados de personas que superan los 100 años de edad. Los habitantes de esas regiones no solo parecen más activos físicamente, sino más felices.

La palabra clave es moderación, una virtud fundamental para los filósofos griegos, un modo de vida donde el ritual de los brindis cobra el más absoluto de los sentidos: ¡Salud!

LA EVOLUCIÓN TEXTIL

Foto: Pixabay

Por: Sandra Chiam
Publicista
@sandrachiam
www.sandrachiam.com

Saludos a mis queridos lectores y en especial a los caballeros que nos leen, un feliz Día del Padre.

Hace poco me topé con un tema del que no tenía conocimiento, y me pareció interesante investigar a profundidad, para compartirlo con ustedes: los nuevos textiles ecológicos.

El uso de la piedra como textil es una revolución en el mundo de la moda, pero es una noticia que se mantiene sin difusión. Su compleja elaboración, sus elevados costos y el secreto en la fórmula lo hacen inaccesible a muchos, un lujo deseable y exclusivo para otros.

Cuando pensamos en piedra, la mayoría se imagina una roca o un cemento duro maltratando nuestro cuerpo o pies; sin embargo, su textura es realmente suave, que ya el proceso incluye horas de elaboración, mientras se mezcla con fibra de vidrio y algodón de acuerdo a principios de producción sostenible y justa.

De este producto sólo se han elaborado bolsos, carteras, y zapatillas. Los sneakers de piedra de la marca alemana nat-2 del diseñador Sebastián Thies son el mejor ejemplo. Son calzados más ligeros y elegantes que una zapatilla común y corriente. Han sido influenciados por el "*urban graffiti*", el "street style" y las tendencias de los 80's y 90's. Se venden de manera exclusiva entre la elite europea y no se conoce de ellos en América.

Además de piedra, se están comenzando a utilizar elementos con madera, maíz y corcho en los textiles. Cada uno aporta originalidad y autenticidad a las prendas elaboradas.

Para elaborar el textil de corcho se mezcla madera con polyester y algodón.

El resultado es una tela de textura suave, fácil para coser, que no se rompe, ni estira. Es usada en la confección de bolsos, monederos, chaquetas y hasta en faldas. Inclusive se puede lavar en lavadora y planchar.

Para confeccionar la tela de maíz, se debe proceder a extraer el tejido interno de los granos mediante una técnica llamada polimerización. El resultado final del proceso son un largos filamentos más resistentes y elásticos que el algodón y más suaves que el nylon. Lo mejor de está tela es que resiste todo tipo de manchas y a elementos abrasivos como el clorox.

El mundo del eco textil puede ser una nueva fuente de ingresos a nuestros agricultores y productores nacionales tan golpeados con las importaciones de productos. Un poco de educación y apoyo llevará a innovar el negocio del hombre del campo, dándole una nueva oportunidad al agro y un giro interesante al comercio textil.

Nuevamente felicidades a los padres, en especial al mío, te quiero mucho papi Chiam.

Masstige,

LÍNEA Fit MELO
PRESENTA

1ER FORO SOBRE
RUNNING
"EL SIGUIENTE NIVEL"
Dirigido a la comunidad de corredores que se esmera en dar lo mejor de sí

FERNANDO REVUELTA
Abogado, maratonista, atleta Brooks y columnista de Sports & Health
ENTRENANDO PARA MEJORAR EL TIEMPO

MARÍA ALEJANDRA CIFUENTES
Nutrición Deportiva
NUTRICIÓN PARA CORREDORES

EXPOSITORES:

AIDA TURCIOS
VIP en empresa de Comunicación en El Salvador, primera mujer latina en cruzar meta en la Maratón de Boston 2018 y atleta Nike
¿CÓMO PREPARARTE PARA 42K?

JULIO BUSTELO
Personal trainer y atleta Nike
TRAINING PARA CORREDORES

LUGAR: MARRIOTT PANAMA DÍA: *Jueves 20 de junio* HORA: *6:30PM a 9:30PM*

INVERSIÓN $15
INCLUYE COFFEE BREAK Y VALET PARKING. CUPOS LIMITADOS

Organiza: SPORTS&HEALTH

1. ADQUIERE TU INSCRPCIÓN EN LAS TIENDAS VITAMIN SHOPPE DE MULTIPLAZA Y BRISAS DEL GOLF
2. REGISTRA TUS DATOS Y #DE RECIBO EN WWW.SPORTSANDHEALTH.COM.PA

SE OCUPA DE LA PROTECCIÓN Y PROMOCIÓN DE LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES

La fundación se constituyó legalmente en 2004 para abrir al público su reconocido Centro de Operaciones en los Llanos de Curundú

Por: David Alejandro Chacón

La Fundación Unidos por la Niñez (FUN) nació en el 2000 gracias a la iniciativa de un grupo de profesionales sensibilizados con el tema del abuso sexual infantil, según contó a Sports & Health Jennie Barb, presidenta de la organización asentada en Llanos de Curundú, dúplex 1996 A.

"Nace por la profunda preocupación ante los altos índices de abuso sexual infantil como de otros tipos de violencia contra la niñez en nuestro país. Observábamos la falta de orientación de la familia para realizar la más importante tarea, criar a sus hijos.

Esta situación aunada a la carencia de programas institucionales efectivos, llevó a un grupo multidisciplinario de profesionales a organizarse para ofrecer una respuesta estructurada a través de una plataforma de programas de prevención y tratamiento dirigidos a la familia, a la niñez, a la adolescencia y a la comunidad", explicó Barb.

Entre el 2017 y 2018, 355 niños abusados sexualmente se beneficiaron de terapia individual gracias a la FUN, mientras que en los programas escolares de prevención de abuso sexual infantil, participaron cuatro mil 452 niños, según cifras oficiales de la institución.

Además, dos mil 789 personas adultas, entre docentes y padres de familia, dijeron presente en los programas comunitarios de prevención de violencia contra la niñez, sostuvo Barb.

En el 2004, la Fundación Unidos por la Niñez se constituyó legalmente y abrió al público las puertas de su Centro de Atención.

Aporte

"Contamos con toda una plataforma de programas dirigidos a la niñez, a la familia y a la comunidad. Llevamos a cabo charlas de prevención de violencia contra la niñez dirigidos a los diferentes actores sociales en centros de salud, escuelas, iglesias y comunidades", explicó Barb.

Aplicando su programa escolar para la prevención del abuso sexual infantil: "Lolita, una niña a salvo", FUN tiene su radio de acción en múltiples centros educativos del país.

"Ofrecemos los servicios de psicoterapia de recuperación grupal e individual para niños, niñas y adolescentes, y víctimas sobrevivientes de abuso sexual, además, orientamos y acompañamos a las familias aquejadas por el doloroso drama del abuso sexual", indicó Barb

FUN opera gracias al aporte de padrinos y voluntarios. "Los primeros contribuyen con aportes económicos para subvencionar nuestros proyectos. Un padrino puede ser una persona o una empresa que se solidariza, colabora y favorece nuestra causa", detalló Barb.

En el caso de los voluntarios, agregó, aportan su tiempo en la ejecución de los programas comunitarios y escolares de prevención.

Fundación Unidos por la Niñez cuenta en la actualidad con cuatro psicólogos, un contador, una persona para el mantenimiento, tres voluntarios y diez estudiantes de diferentes universidades en práctica profesional.

Misión

Trabajar para la protección y promoción de los derechos de los niños, niñas y adolescentes a través de diferentes programas educativos, psicoterapéuticos y de capacitación dirigidos a la niñez, a la familia, escuela y comunidad.

Visión

Tener presencia en todo el territorio nacional para proteger los derechos de la niñez, principalmente en las poblaciones de mayor riesgo social.

Contactos

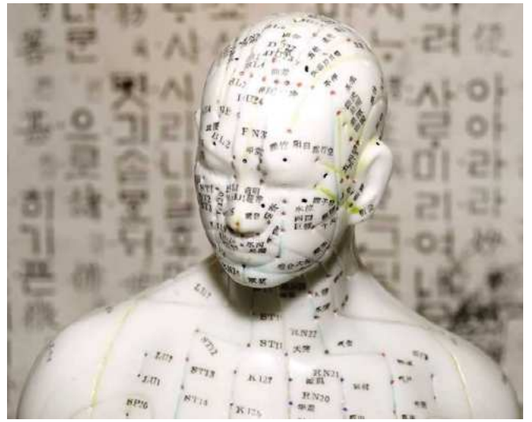
Teléfonos: 232-6679 y 232-6939
Facebook: Fundación Unidos por la Niñez
Twitter: @funpanama
Instagram: @funpanama
Web: www.unidosporninez.org,
Correo: funpanama@cwpanama.net

Donaciones

Pueden realizarse directamente a la cuenta corriente de Banco General **03-95-01-094455-7** a nombre de Fundación Unidos por la Niñez. Las donaciones materiales se reciben en el Centro de Atención.

中 Centro de Terapias Orientales

Ofrecemos terapias integrativas y holísticas con raíces orientales



Acupuntura
AcuRelax, la acupuntura
que no duele y cura.
Basada en evidencia científica.
Para el dolor y el estrés

Shiatsu
Masaje japonés terapéutico

Masajes terapéuticos
Indú, reflexología, reiki

Quiropraxia
Fisioteràpia
Manipulaciones osteoarticulares

Paitilla 6418-8589
Clayton 6621-1032
Santa Elena 6726-2503

www.centroterapiasorientales.com

Centro de terapias Orientales Acupuntura Panamá

PING **PONG**

Con asistencia de más de 50 jugadores, se desarrolló el Primer Intercolegial de Tenis de Mesa en categoría 8-0, 10-11 años y juvenil 12-13,14-15 en modalidad equipos por edades. Dentro de los colegios participantes estuvieron: Colegio Brader, Eliseo Francés, Boston School, Chino Panameño, Colegio de Panamá y Panama Preparatory School.

Los ganadores de la categoría Amateur Infantil fueron: **Felipe Chevalier, Piero Rognoni, Luis Rosas y Gonzalo Sosa.** En la categoría Elite: **David Herrera, Alexander Endico, Sebastián Mendoza e Ian Mock**

Las próximas fechas de esta competencia son: 17 de agosto y 29 de octubre.

TORNEO **BENÉFICO**

Con éxito se realizó el segundo Torneo Benéfico de Golf de la Embajada de España en las modalidades Mexican Best Ball. El Torneo contó con la participación de más de 60 golfistas residentes en Panamá, el fin benéfico fue para la Asociación de Damas Españolas Panameñas quienes becan a niños de escasos recursos de la Escuela España, ubicada en Natá de los Caballeros.

NIGHT RUNNERS FEST

El pasado 18 de mayo la Cinta Costera recibió a gran cantidad de corredores que se dieron cita en el Sportline Night Runner Fest, un evento completo, lleno de actividades como calentamientos, música, presentaciones y más. Este festival organizado por Corredores del Istmo tuvo como ganadores a Luis Morales, Christopher Jurado, Billy Gordón y Alejandro Semprum, entre otros.

THERMOFUEL V.9 DE NUTRABIO®
WITHOUT COMPROMISE SINCE 1996

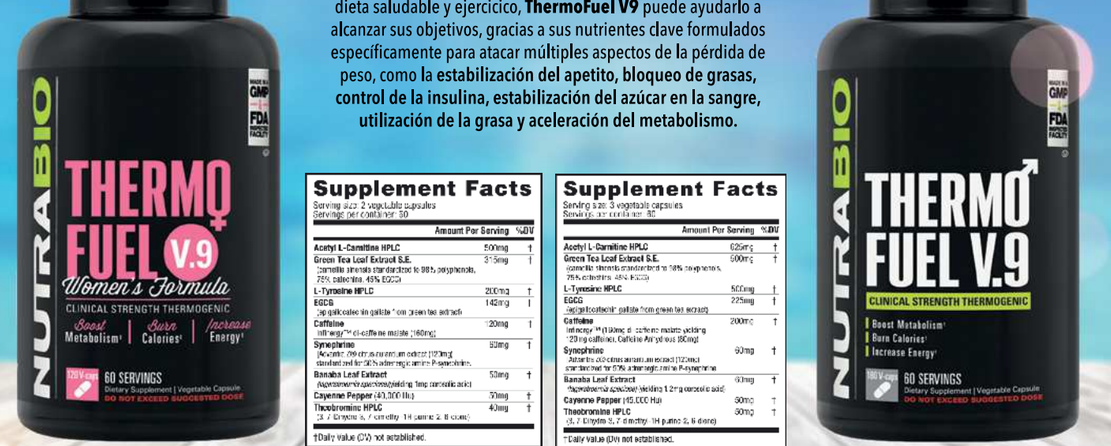
QUEMADOR DE GRASA CON FORMULA CLÍNICA

- SIN LACTOSA
- SIN RELLENOS
- SIN ADITIVOS QUÍMICOS
- SIN GLUTEN
- NO GMO
- VEGANO
- KOSHER

FABRICADO EN LOS ESTADOS UNIDOS | INSPECCIONADO POR LA FDA | CON LAS REGULACIONES C-GMP FDA 21 CFR PARTE 111C.

BENEFICIOS
- Aumenta el metabolismo de las grasas
- Mejora la termogénesis y la quema de calorías
- Ayuda a controlar el hambre y estabilizar el apetito
- Lucha contra la fatiga y aumenta la energía

Después de 17 años de desarrollo continuo, esta nueva versión V9 es la más potente hasta el momento. Acompañado por una dieta saludable y ejercicio, **ThermoFuel V9** puede ayudarlo a alcanzar sus objetivos, gracias a sus nutrientes clave formulados específicamente para atacar múltiples aspectos de la pérdida de peso, como **la estabilización del apetito, bloqueo de grasas, control de la insulina, estabilización del azúcar en la sangre, utilización de la grasa y aceleración del metabolismo.**



ENVÍO A DOMICILIO

PLAZA CENTENNIAL
Tel: 390-4949 / 390-4848

ALBROOK MALL
Tel: 390-1078 / 6151-2670

METRO MALL
Tel: 399-9422 / 6151-2670

CINTA COSTERA
Tel: 399-6206 / 6151-2670

CHIRIQUÍ
Tel: 7304-977 / 6313-3879

TIENDA ONLINE
Tel: 6151-2670

body BUILDINGLATINO®
www.bodybuildinglatino.com

CARRERA

Más de 150 personas participaron en la primera carrera caminata “Nuestro Tiempo en Familia” realizada con el objetivo de promover la salud mental y los tiempos de calidad en familia. Este evento contó con 5, 3 y 1 km. Los ganadores se hicieron acreedores de certificados en bonos de supermercados, premios en efectivo y regalos por los patrocinadores.

RETO

El Reto Brisas realizó su tercera prueba de 10km el pasado 19 de mayo, con su tradicional partida desde el parque de Brisas del Golf. La próxima prueba es de 15k el 23 de junio.

GOLF

El Club de Golf fue el escenario para el Istmian 2019 en donde Miguel Ordoñez se coronó como Campeón del Istmian 2019 con una ronda de 70 (+6 total) y un total Gross de 292.

3KIDS

Se completa una fecha más del calendario 2019 de la Unión de Triatlón de Panamá, en esta ocasión el 12 de mayo se realizó el 3 Kids Escolar Serie 2 en Panamá Pacífico. Entre los ganadores por las distintas categorías están: categoría 7-8 años Charlotte Patte y José Raúl Muñoz; categoría 9-10 años, Lili Mouysset y Teo Ward; categoría 11-12 años, Mia Isabela Decerega e Iker Batista; categoría 13-14 años, Oliver Batista y Mia Martiz; categoría 15-17 años, Michelle Vega y Hanan Guttman.

PRÓXIMAMENTE
NOS MUDAMOS A
Pacific Center
Where the City Meets
TENDREMOS MÁS DE 2,000 MT2
• Salones de Clases Grupales
• Área de Pilates, Yoga y Estiramientos
• Indoor Cycle • Área de Fuerza
• Área de Cardio
• Área Funcional
• Amplios Vestidores, Sauna y vapor
• POWERFIT
• POWERBAR
POWERCLUB
www.PowerClubPanama.com · 392.8102
info@powerclubgym.com · PowerClubPanama

TYPE 5.0

NIKE FREE

5.0

ENGINEERED
FOR NATURAL
RANGE OF
MOTION

NIKE Store | NIKE Women Multiplaza