

El secreto de Canales

LA DIETA, FUNDAMENTAL EN SU EVOLUCIÓN

Itziar González de Arriba cuida al detalle su alimentación desde su etapa en la Real Sociedad

MIGUEL Á. MORÁN
SEVILLA

Además de su talento con el balón, que viene mostrando en la élite desde hace más de una década, y su enorme esfuerzo en los entrenamientos, tanto de grupo como personalizados, Sergio Canales tiene un secreto que le ha ayudado a alcanzar su mejor momento como profesional y recibir por primera vez en su carrera la llamada de la selección española absoluta.

Se trata de su dieta, que desde su etapa en la Real Sociedad controla Itziar González de Arriba, de Fisiogenómica, profesional con estudios de fisioterapia, osteopatía, bioquímica, nutrición, nutrigenómica, inmunonutrición y fisioterapia visceral que aplica para una "nutrición personalizada que logre que los genes se expresen de manera óptima".

El objetivo en el deporte no es otro que "mejorar el rendimiento, una mayor prevención de lesiones y facilitar la recuperación". Fórmula que trabaja con Canales desde su etapa en la Real. "Le conocí cuando ya estaba recuperado de su última lesión de rodilla. Le recomendaron que me contactara porque propongo una alimentación más analítica, optimizando el estado físico y mejorando la calidad del tejido para correr más y lesionarse menos", explica Itziar a MARCA.

"En cualquier lesión hay un cierto grado de rotura e inflamación. Para resolverlos y lograr una correcta cicatriz hace falta materia prima. En la prevención, igual. Cada día mueren millones de células de tejidos sanos y son reemplazadas por células nuevas... si las hay. Si no hay ese aporte, la musculatura, ligamentos y articulaciones envejecen, se producen adherencias, rigidez y es más fácil romper", detalla.

Para lograr el estado físico óptimo que está mostrando Canales en el Betis, sigue al detalle los consejos de Itziar: "Son recomendaciones personalizadas. Pero, por ejemplo, alimentos como azúcares, harinas, fritos, leche, café, embutidos, carnes rojas, procesados y alcohol disminuyen velocidad,



Canales quería una dieta más analítica para mejorar el tejido"

"Su dieta varía en función de partidos y sensaciones"

I. GONZÁLEZ NUTRICIONISTA

resistencia y rendimiento, favoreciendo las lesiones y retrasan su curación. Por otro lado, verduras y frutas diarias son imprescindibles, además de acertar con los suplementos específicos".

DIETAS PERSONALIZADAS

Sergio, por ejemplo, no toma gluten ni lácteos porque "provocan, magnifican o favorecen una respuesta inflamatoria". "En los deportistas, el esfuerzo diario produce microlesiones, así que cuantos menos alimentos inflamatorios, mejor. Pero vigilando que coman todos los nutrientes necesarios.



"Llegar a la selección jugando en el Betis es un sueño cumplido"

"Siempre he querido pensar a lo grande y la llamada de la selección española, jugando en el Betis, es un sueño cumplido. Voy a disfrutar de esta convocatoria en el mejor momento de mi carrera. Nunca hay que rendirse, si crees en algo, hay que sacrificarse y pelar", dijo Canales nada más conocer la llamada de Luis Enrique. "Me pone casi más feliz toda la felicidad que ha generado en el vestuario, familia y amigos que la mía propia", añadió Sergio.

Elaborar una dieta para un deportista como Canales lleva unas cinco horas".

Sin unas pautas concretas de visitas y con recomendaciones "siempre compatibles con el punto de vista de los nutricionistas del Betis", Canales reporta a Itziar "sus sensaciones y cantidad de partidos para modificar su dieta desde el punto de vista de la nutrigenómica". Y las pruebas demuestran que le funciona. ●

Ganar otra vez al Barça, el reto de Setién

INÉDITO El Betis quiere ser el único en vencerle en la ida y en la vuelta

ANTONIO CEJAS SEVILLA

Con Quique Setién en el banquillo, el Betis ha sido capaz de ganar al Real Madrid, al Atlético de Madrid, al Sevilla o al Barcelona. Retos hasta no hace mucho tiempo casi impensables en Heliópolis a los que ahora quiere unir uno nuevo: ser el único de la presente Liga en derrotar en los dos partidos a los blaugranas.

El técnico cántabro ya conoce la receta, como demostró con el 3-4 de la ida en, tal vez, el mejor partido del Betis de esta campaña. Ahora se muestra seguro de que sus pupilos la podrán poner nuevamente en práctica mañana: "Estamos firmemente convencidos de que podemos dar otra sorpresa importante en este partido. Es verdad que el Barcelona es casi casi infalible, pero la realidad es que no lo es. La muestra la tuvimos en la ida".

Todavía con el objetivo de entrar en la Champions en mente, Setién trabajará para atar en corto a Leo Messi. "El Barça es el compendio de un montón de jugadores extraordinarios y entre ellos se lleva la palma Messi. Él por sí mismo en cualquier jugada es capaz de desequilibrar y ganar solo un partido". ●



"Estamos convencidos de dar otra sorpresa ante el Barça"

SETIÉN ENTRENADOR DEL BETIS



Quique Setién (60).

KIKO HURTADO