

LA REVISTA SEMANAL DE MODA Y ACTUALIDAD MÁS LEÍDA DEL MUNDO

GRAZIA

GRAZIA 25

Nº 33 / 25 septiembre 2013

PRECIO ESPECIAL
~~1,50€~~
1€

**SHOPPING
CUADRO**
CÓMO LLEVARLO
(SIN PARECER
ESCOCESAS
COWBOY)

'CELEBS'
A EXAMEN

Scarlett
JOHANSSON
¿POR QUÉ NO
GUSTA TANTO

ACTUALIDAD

**LAS REDES CONTRA
EL COMERCIO SEXUAL**

PARA EMOCIONES
FUERTES **CLAIRE
DANES** EN
HOMELAND

**ASTRO
RENTRE**
UPS & DOWN
DE TU SIGN

**PRIMER
PERSON**
"LLEVO UN AÑO
SALIENDO
CON MI E"

MODA

15 HITS DE LA ESTACIÓN

PATA DE GALLO + PREPPY
ROSA + LENCERO + DISCO...





Tus genes dan juego

LA SALIVA PUEDE DETERMINAR QUÉ DEPORTE CONVIENE (Y MIMA) TU SILUETA. SI QUIERES ESTAR SANA Y EN FORMA, PASA ANTES POR EL LABORATORIO.

Por Javier Guerrero

SIEMPRE SE HA DADO POR HECHO que el ejercicio es sinónimo de salud. ¡Craso error! Los últimos estudios científicos demuestran que el entrenamiento inadecuado carece de beneficios y puede agravar patologías existentes o acelerar la aparición de enfermedades. Así que si estás a punto de comprarte una zapatilla nueva y convertirte en una *runner*, es conveniente que antes sepas si correr es genéticamente compatible con tu organismo.

Para ello, la clínica de la doctora María José Barba Martínez (Doctorarbarba.com) ha presentado el revolucionario Biochip Sport, un análisis de ADN que ayuda a elegir la disciplina que mejor se adapte a tu fisiología, previene las causas de una incorrecta distribución de la grasa corporal y predice los riesgos cardiovasculares relacionados con la actividad deportiva, e incluso vaticina una posible diabetes.

El protocolo es muy sencillo y solo requiere de una muestra de saliva o sangre, a partir de la cual analizan 14 polimorfismos en siete genes relacionados con la capacidad física y metabólica. Pero, ¿qué ocurre si el

entrenamiento que te viene bien te aburre o el que te gusta practicar no es el adecuado? La doctora Barba nos lo aclara: «Siempre se puede encontrar un término medio, pero lo importante es la salud. Si la práctica de un deporte determinado puede desencadenar una patología, la recomendación médica es siempre abandonarlo. Al igual que cuando un paciente tiene el colesterol alto y se le restringen los helados (que le encantan) y se le aconseja el pescado (que no le gusta)».

Tras el test, el especialista diseña un programa que abarca todo el estilo de vida, desde el ejercicio adecuado y la frecuencia con que practicarlo hasta un plan de alimentación. La mala noticia es que cuesta mil euros y la buena, que los resultados son para siempre.

LO NUEVO

Si cuando haces deporte lo último en lo que piensas es en las cadenas de ADN, y tu única meta es pasártelo bien, el *tramping* es lo tuyo. Para practicar esta nueva disciplina, que está arrasando en Nueva York, no se necesita ningún conocimiento previo. Se trata de dar saltos sobre una cama elástica pertrechada con un manillar hasta que no puedas más. ¡Subidón asegurado!



En el gimnasio Jump Life, de Nueva York, arrasa el trampolín