



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

No hay más corona que la que a uno le colocan gracias a su trabajo. David Guapo se ha ganado la suya desde abajo y sabe lo que cuesta llevarla y que no se caiga. Cambiamos el monólogo por el diálogo con uno de los grandes.

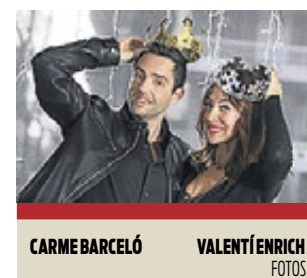
- MUY COOL: Ultra violet, el color que teñirá 2018
- EN FAMILIA: Combatir el colesterol, tu mejor propósito para el nuevo año

El Rey Guapo

DAVID GUAPO EL CÓMICO ES FAN DEL BASKET, PRACTICA YOGA Y WAKE



“Reivindico una corona para la comedia”



CARME BARCELÓ VALENTÍ ENRICH
FOTOS

Cuando le propongo elegir entre dos títulos de portada, opta por el de El Rey Guapo. “Hay pocos que lo sean y lo de Rey David lo veo muy bíblico”, quedándose con el apellido que le acompaña desde hace muchos años y muchos kilómetros. Desayunamos en un bar de barrio, algo que le resulta muy familiar. En uno de ellos empezó con esos monólogos que le han llevado a llenar teatros con más de 6.000 personas y ser una estrella de la televisión. “Ni lo de Guapo me aumenta la autoestima ni el éxito se me ha subido a la cabeza -explica- porque sé lo que me ha costado llegar y lo difícil que es mantenerse. Vuelvo siempre al bar. Sigo aprendiendo. Allí te permites otras licencias y te entrenas. Ahora pasa por momentos difíciles. Hubo una ‘burbuja de la comedia’, la cosa ha bajado pero volverá a resurgir. Hay buena cantera”. Vivir con humor y del humor. Para David es posible. “Yo me río de todo, empezando por mí”, asegura. Hubo un tiempo en que se le congeló algo más la sonrisa, cuando robaba comida en Estados Unidos, donde llegó con una mano delante y otra detrás. Ahora cuida la dieta y “hago deporte siempre que puedo. Me he iniciado en el yoga, juego a baloncesto y practico wake. No fumo y no bebo”. Y le saca migas a todo. Le veo en una tertu-

lia polí
y neces
tá infra
ha term
rece. P
do tam
guna c
es algo
de la N
bron...
dice sa
res que
nalmer
dentro
Pero el
“Leo e
Como l



MAKING OF

Revolucionó el salón de nuestras estilistas de **Acqua Perruquers** y fue nuestro mejor assistant y auxiliar de producción. Rompimos coronas, hicimos mil selfies, nos reímos muchísimo y casi salimos volando haciendo fotos en la Avinguda Josep Tarradellas. Y nada ni nadie nos ‘frungió’ la fiesta.





ítica, aportando ese toque de humor crítico
sario. David Guapo cree que “el cómico es-
avalorado. La comedia se pone cuando ya
minado todo. No recibe premios y los me-
arece que lo más grande es el drama cuan-
bién es muy difícil hacer reír. Reivindico al-
corona, un Goya para el género”. Entrete-
o valioso. Casi tanto como ver a sus ídolos
IBA. “Jordan, Magic, Kobe Bryant, Curry, Le-
esos sí que son reyes de verdad”. Del fútbol
ber que existe “pero soy más de jugado-
e de equipos”. Admira personal y profesio-
nte “a Mascherano. Le conozco y es el jefe
y fuera del campo”. El ‘jefecito’ dialogante.
mejor monologuista con el balón es Messi.
s indiscutible”, afirma. Cabezas coronadas.
la suya.

**“¿Fútbol?
Soy más de
jugadores que
de equipo.
Mascherano es
el jefe dentro y
fuera del campo”**



#Quenonosfrunjanlafiesta 2, muy pronto en el Teatre Borràs

#Quenonosfrunjanlafiesta 2 es una revisión del conocido monólogo de David que ha triunfado allá donde va. A partir del 12 de enero y hasta el 23 de febrero, todos los que queráis morir literalmente de risa tenéis una cita con el monologuista en el Teatre Borràs de Barcelona. Este espectáculo va más allá del humor ya que combina acting, improvisación y música con el mejor humor, ironía y frescura.

www.grupbalana.com



Muy cool



ULTRA VIOLET

El color
del año



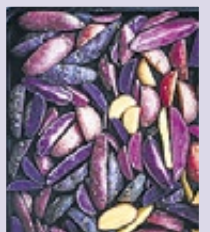
PANTONE®
18-3838 TPX
Ultra Violet



Pantone ha hablado y ha decidido qué color va a teñir el 2018. Dejamos atrás el verde amarillento y damos el pistoletazo de salida al ultra violet. La compañía fundada en New Jersey que comercializa muestras de color estandarizadas es la encargada, desde el año 2000, de predecir cuál va a ser el color del año. Este color morado ha sido elegido por Pantone para “evocar un estilo de contracultura, el agarre de la originalidad, el ingenio y el pensamiento visionario que nos dirige hacia el futuro” según ha explicado la vicepresidenta de la empresa. Este tono más bien frío inundará los escaparates, nuestras comidas y las calles de este 2018. ¡Apúntate al ultra violet!



El morado sienta bien



Berenjenas, uvas negras, pasas, grosellas, moras, frambuesas, arándanos, ciruelas, higos, patatas moradas, repollo morado, cebollas moradas... Los alimentos de este color son imprescindibles en nuestra dieta por su alto contenido de antocianina y fenólicos, cuyos beneficios ayudan a prevenir el cáncer, los trastornos del corazón y ayudan a mantener activa la memoria. ¿Sabías que la berenjena estimula los músculos del sistema digestivo? ¿Y que los arándanos son buenos para tratar las venas varicosas, hemorroides y fragilidad capilar? Estas frutas y verduras moradas contienen también carotenoides y polifenoles, sustancias antioxidantes que bloquean el efecto de los radicales libres y retrasan el envejecimiento celular. Los antioxidantes ayudan a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diversos tipos de cáncer. Sus propiedades nutricionales también son muy altas ya que el color morado contiene vitamina C y minerales como potasio y magnesio.

En familia

El mejor propósito para 2018

Reducir el colesterol



Las fiestas navideñas son sinónimo de celebración, pero en muchas ocasiones suponen comidas copiosas, un mayor consumo de alcohol y la práctica de menos actividad física, así como un cambio en nuestras rutinas y hábitos. Reducir el colesterol alto puede ser un buen propósito para año nuevo ya que tras los excesos de Navidad es importante retomar cuanto antes hábitos de vida saludable, como la práctica habitual de actividad física y una alimentación sana y equilibrada.

La Dra. **Petra Sanz**, miembro del Consejo de Expertos de la **Fundación Española del Corazón (FEC)**, recuerda que enero es un momento clave para la concienciación, ya que los excesos acumulados durante las fiestas de Navidad pueden favorecer un aumento del colesterol de hasta un 10%. "Me atrevería a decir que prácticamente el 100% de las personas que tras las navidades han tenido excesos en la dieta tendrán un aumento del colesterol", explica la Dra. **Sanz**.

Los expertos recomiendan no tener el colesterol a más de 200 mg/dl y recuerdan que el colesterol alto es uno de los factores de riesgo más determinantes en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular. De forma general, uno de cada dos españoles presenta niveles de colesterol superiores a los recomendados,



según el **Estudio de Nutrición y Riesgo Cardiovascular de España (ENRICA)** y más de la mitad de este segmento de la población no es consciente de la problemática ni toma medidas para reducirlo.

El inicio de un nuevo año es un momento clave para adquirir buenos hábitos, y empezar lo antes posible es importante para conseguir nuestros objetivos. La Dra. **Sanz** afirma que: "Cuanto antes actuemos para mejorar nuestro estilo de vida, más probabilidades de éxito tendremos."

Adquirir buenos hábitos a principios de año es gratificante porque refuerza positivamente la autoestima y ayuda a que pasen a formar parte de nuestro estilo de vida".

La **FEC** recuerda que reducir el colesterol alto es más fácil de lo que parece. Seguir un estilo de vida saludable no tiene por qué ser complicado ni aburrido si aprovechamos todo lo bueno que nos ofrece la dieta mediterránea. Es por ello que la Dr. **Sanz** hace las siguientes recomendaciones:

- Seguir una **alimentación rica** en vegetales y legumbres, fruta y frutos secos, pescado y carnes magras y baja en grasas saturadas.
- Practicar **actividad física regular** y moderada, como por ejemplo caminar, al menos de 45 a 60 minutos al día, durante cinco días a la semana.
- En el caso de tener el colesterol alto, pueden incorporarse **alimentos reductores** de colesterol alto, como los lácteos enriquecidos con esteroides vegetales.

