

Y
dona

Vestido de seda (12.400 €) y sandalias (650 €), todo, de **Chanel**. Brazalete de pedrería con lazo (320 €), de **Miu Miu Resort**. Brazaletes, de **Swarovski**. *ESTILISMO: AMBRO UTILLA. FOTO: XICHO ALEGRE*

Mireia Belmonte –la gran promesa de la natación española– amadrina nuestras páginas dedicadas al deporte, la buena alimentación y el bienestar. ¡A sus puestos!

ESPECIAL
**fitness
& dieta**

h

a madurado a golpe de horarios infernales, de férrea disciplina, de medallas y derrotas. Mireia Belmonte es ya una adulta curtida en las piscinas, fuerte y responsable, aunque en las distancias cortas a veces deja entrever a esa niña que todavía es. Como cuando confiesa que le gusta pintarse dibujitos en las uñas. O que procura que sus accesorios (desde el móvil hasta la botella de agua) siempre sean de color rosa. También aflora la Mireia naïf que declara que el último libro que ha devorado es *Cuando te encuentre*, de Nicholas Sparks; «un culebrón amoroso», aclara riendo mientras deja que la maquilladora perfile sus hermosos ojos azules.

Cuando arranquen los Juegos Olímpicos 2012, media España tendrá los ojos puestos en **Mireia Belmonte**, una de nuestras mayores esperanzas deportivas. Hablamos con la nadadora, de 21 años, al borde de la piscina donde cada día cumple con su durísimo régimen de entrenamiento. «Creo que en Londres podría hacer algo grande, así que quiero poner toda la carne en el asador.»

Entrevista *María Fernández-Miranda*
Fotos *Nacho Alegre*
Estilismo *Amparo Utrilla*

Belmonte, nacida en Badalona en 1990, de padre granadino y madre jienense, probablemente a estas alturas tendría una vida normal si no fuera porque de pequeña le diagnosticaron escoliosis, y eso lo trastocó todo. El médico le recetó una buena dosis de natación, y así fue como la niña descubrió que el agua era lo suyo. Hoy no se imagina en otro medio: «Si mañana me sacaran de la piscina, no sabría qué hacer». Nos lo cuenta en el Club Natación Sabadell, su cuartel general, a eso de las nueve de la mañana, cuando la mayoría de los mortales aún tiene reciente su primer café y sin embargo ella ya lleva a sus espaldas más de tres horas de entrenamiento. Dicen los entendidos que la suerte está de su lado, que Londres 2012 será su gran momento. Y Mireia no parece dispuesta a defraudar. Juega con unas cartas tan buenas que hasta le ha salido un patrocinio digno de top model: es la embajadora de las depiladoras *Silk-Épil 7* de Braun.

YO DONA. Los medios deportivos certifican que ahora estás más fuerte que nunca, ¿pero, tú cómo te sientes?

MIREIA BELMONTE. Físicamente sí que me encuentro con mucha energía. Anímicamente estoy muy animada. Mentalmente, muy concentrada.

Los de Londres serán tus segundos Juegos Olímpicos. ¿Crees que ha llegado tu gran oportunidad?

Sí, creo que esta puede ser una buena olimpiada para mí. Intentaré pasármelo lo mejor posible. ¡Tengo ganas de que llegue ya!

Te estrenaste como olímpica en Pekín, donde, por desgracia, no obtuviste los éxitos que esperabas. →

LA HORA DE MIREIA



Vestido de seda plisada (4.950 €), cinturón (895 €) y sandalias (1.195 €), todo, de *Lanvin*. Brazaletes de esclavas (885 €/u) y anillo (760 €), todo, de *Chanel*.

¿Cómo recuerdas aquella experiencia?

Era muy joven, tenía 17 años, y se crearon demasiadas expectativas en torno a mí. Intenté responder y aprendí mucho. Ahora no voy de nuevas, no soy tan niña y confío más en mí misma.

¿Qué aprendiste exactamente?

Para un deportista, la olimpiada es la prueba más grande que existe. Todo tiene que estar planificado al minuto. Aprendes a competir con los mejores del mundo y maduras no solo desde el punto de vista personal sino también deportivo. En Pekín pude ver cómo son unos juegos, cómo se organizan...

Una persona de naturaleza competitiva como tú, ¿qué tal lidia con la derrota?

Te da rabia. Lo primero que se te pasa por la cabeza es: «Podía haberlo hecho mejor. No he estado al nivel». Luego lo vas analizando más fríamente, separas las cosas buenas de las malas y aprendes de estas últimas e intentas quedarte con las primeras.

¿Eres de las que defienden que, después de una caída, siempre hay que levantarse?

Sí. Lo he hecho muchas veces. He participado en competiciones en las que empecé mal y, al final, logré recuperarme.

Comenzaste a nadar a los cuatro años, por recomendación de un médico. ¿Cuántas veces le has dado las gracias?

(Se ríe) Personalmente, nunca, porque hace mucho que no voy a su consulta, pero públicamente sí que se lo agradezco.

¿Habrías acabado aquí de todos modos?

La verdad es que no lo sé. De pequeña también hice tenis y tiro con escopeta (esto último porque era a lo que se había apuntado mi hermano), pero la natación siempre me ha atraído mucho.

¿Qué sientes mientras estás nadando?

Cuando te tiras al agua, los problemas desaparecen. Luego, al llegar a casa tras una dura jornada de entrenamiento, me siento satisfecha conmigo misma.

El día a día de Mireia Belmonte no admite improvisación. Se levanta a las 5.10 de la mañana. Desayuna un sandwich y un zumo. A las 5.45 llega al Club Sabadell. Calienta, y a las 6.00 empieza a nadar. No sale de la piscina hasta las 8.30. Luego, entrenamiento de pesas durante una hora. Sobre las 10 regresa al Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat del Vallés, donde vive actualmente. «Descanso un poquito y, si tengo tiempo, me pongo a estudiar», explica. Después de la comida vuelve al club, justo a tiempo de iniciar el entrenamiento de las 15.30, que consiste en una hora de ejercicio fuera del agua. La piscina vuelve a llenar su tiempo entre las 17 y las 19.30. La jornada acaba con la cena en el CAR. Se acuesta sobre las diez de la noche. Y al día siguiente, vuelta a empezar.

¿Cómo soportas ese ritmo?

Bueno, cuando se convierte en rutina ya no es tan duro.

¿Y puedes arañar tiempo a tu agenda para estudiar?

Hago Empresariales a distancia, aunque ahora solo estoy preparando dos asignaturas. Sé que la natación no me va a dar ingresos suficientes para vivir el resto de mi vida, así que estudio para tener un nivel cultural, y también porque, cuando acabe mi ca-



rrera deportiva, me gustaría trabajar en una empresa. O montar una yo misma, de bañadores o algo así, ya se verá en el futuro.

Tanto sacrificio para tan poca retribución económica... ¿Compensa?

Es que en España no podemos cambiar eso, porque la natación profesional es minoritaria. De todos modos, poco a poco estamos consiguiendo hacernos nuestro huequecito en los medios de comunicación.

Cuando no estás nadando o estudiando, ¿qué haces?

Me encanta ir de compras, *chafardear* tiendas, ver qué se lleva... También me gusta estar con mis amigos, ir al cine... Durante los viajes leo mucho.

Eres casi una niña, pero a una deportista de tu talla se le exige una gran madurez mental. ¿Cómo consigues estar siempre a la altura?

Los deportistas, desde pequeños, somos más maduros que la gente de nuestra edad, porque tenemos un objetivo claro y hacemos todo lo posible para conseguirlo. El deporte te transmite muchos valores: educación, disciplina, puntualidad... Habría que inculcárselos a todos los jóvenes. Ahora, tal y como está el país, veo a mucha gente que no se preocupa por nada, que no tiene motivaciones en la vida, y me parece muy triste. Si te marcas un objetivo, cuando lo consigues te sientes muy bien por dentro.

¿Hasta qué punto han influido tus padres en tu manera de ser?

Ellos tienen toda la culpa, en el buen sentido (ríe). Somos una familia unida, en la que no se toma ninguna decisión sin que to-



«NO ME IMAGINO VIVIENDO *sin natación*. EN VACACIONES SIEMPRE ACABO *tirándome al agua*; SI NO, ME ABURRO.»



La nadadora presumida

Mireia es una mujer de ritos. Cuando va a competir, la raya del gorro tiene que estar perfectamente centrada y las uñas de los pies deben lucir un impecable esmalte rosa. Además, en las citas importantes siempre se aplica máscara de pestañas (*waterproof*, por supuesto). Se depila las piernas con las *Silk-Épil 7* de Braun (a la dcha., el modelo *Doble Acción*), que, según la nadadora, «dejan la piel muy suave». Estas máquinas funcionan tanto en húmedo como en seco, y son capaces de eliminar incluso el vello más corto.

dos estemos de acuerdo. Les debo mucho. Si mi madre no me hubiera acompañado cada día a los cursillos de pequeña, tal vez hoy no estaría aquí. Y tampoco lo habría conseguido si mi padre no me hubiera llevado a entrenar al CAR. Los padres de los deportistas prácticamente viven para sus hijos.

Respecto a tu carrera, ¿tus padres te animan, te empujan a llegar más lejos, te piden que pares el ritmo...?

En mi casa siempre se ha dado prioridad a los estudios. Aunque este año es diferente, porque en Londres podría hacer algo grande, así que quiero poner toda la carne en el asador. Antes de competir, lo que suelen decirme es que me lo pase bien. Si yo estoy contenta, ellos también. No siento ningún tipo de presión por su parte.

¿Nunca has tenido la tentación de tirar la toalla?

La verdad es que no. La natación me da demasiadas cosas como para dejarla. No me imagino viviendo sin ella. En vacaciones siempre acabo lanzándome al agua; si no, me aburro.

¿Y qué te ha quitado?

Un poco de tiempo para estar con mi familia y amigos. También para estudiar. Pero nada más. Si me comparo con gente de mi edad, me doy cuenta de que he hecho cosas que ellos aún no han podido hacer, como viajar por los cinco continentes.

Cuando lees en un periódico que se refieren a ti como «la mayor promesa de la natación española», ¿qué se te pasa por la cabeza?

Es un elogio y un orgullo ser el referente de este deporte. Intentaré no pensar en ello y hacerlo lo mejor posible.

¿Cómo combates el estrés?

No pensando en el qué dirán. Y antes de nadar escucho música. La que más me motiva es la latina.

¿El momento más feliz que has vivido tiene que ver con algún éxito deportivo?

(*Sin titubear*). Sí.

¿Cuál fue?

Afortunadamente, he tenido bastantes momentos buenos, me resulta difícil quedarme con uno. Es como lo de las medallas: cada una de ellas vale lo suyo, y por eso es especial. Lo que te puedo decir es que cuando hago algo importante me lleno mucho emocionalmente.

¿Quién es la rival a la que más temes?

¡Es que tengo muchas! (*Ríe*) Depende de las pruebas, pero arriba siempre están las americanas, las australianas, las francesas, las inglesas..., ¡y las chinas, que siempre aparecen en el último momento!

¿Y tu mayor referente?

Michael Phelps, sin duda. Es de otro mundo. Lo que hizo en Pekín no tiene nombre. Le vi en directo y... ¡Es una pasada! Además, se le ve una persona humilde y cercana, nada prepotente.

En 2013 se celebrarán los Mundiales de Natación en Barcelona. ¿Te hace ilusión jugar en casa?

Sí, el último Mundial que se celebró aquí fue en 2003; yo tenía 12 años. El día antes de la inauguración vinieron a hacer pruebas de cámara y a los niños nos invitaron a salir. ¡Era una pasada verte en la tele mientras estabas nadando!

¿Has planificado cuándo colgarás el bañador definitivamente?

Me retiraré cuando crea que ya lo he hecho todo en la natación. Aunque espero que quede mucho para eso. X)

maquillaje



Máscara de pestañas Volume Effet Faux Cils Waterproof (30,30 €), de Yves Saint Laurent.

Lápiz de ojos Ck One Gloss Eyecolor (17 €), de Calvin Klein (de venta exclusiva en El Corte Inglés).

Sombra de ojos Masterpiece (11,90 €), de Max Factor.

Laca de uñas Koliary (19,50 €), de Thakoon para Nars.

Dior Vernis Gloss Lagoon (24 €), de Christian Dior (a la venta en julio).

Le Vernis Rebel Blue (5,95 €), de L'Oréal Paris.

Verdadero o falso:

¿Los refrescos favorecen la aparición de celulitis?

Falso. «Hasta la fecha no se ha demostrado una relación directa. Sin embargo, tomados en exceso y debido al azúcar que contienen, en una persona sedentaria pueden conducir a una ganancia de peso ponderal.»

SAMARA PALMA MILLA, INSTITUTO MÉDICO ESTÉTICO DE MADRID

Sombra de ojos Aqua Cream (23,90 €), de Make Up Forever (de venta exclusiva en Sephora).



A prueba de agua

Altas temperaturas, humedad, jornadas al borde del mar... Ante las condiciones más extremas del verano, el maquillaje *waterproof* es una apuesta segura. Un look perfecto y duradero gracias a máscaras de pestañas y lápices de ojos resistentes al agua, y sombras de texturas ligeras y fórmulas refrescantes que aportan hidratación a la piel.

