



ALBERTO CHICOTE
CHEF Y PRESENTADOR DE TV

“Tengo una **oportunidad de oro** para explicar que la diabetes es una **enfermedad muy seria**”

Por **MERCEDES HURTADO** Fotos **ARIADNA ARNÉS**

Con Chicote sobran las presentaciones. Alberto Chicote es uno de los chefs más mediáticos de nuestro país. Su cercanía y la capacidad para divulgar todo lo que sabe sobre el mundo de la cocina, que es mucho, lo han convertido en un personaje querido por los españoles. Y tanto es así, que ya han sido cinco las veces que han presentado las campanadas de fin de año, con la compañía de la presentadora Cristina Pedroche.

El ritual de la bienvenida al año nuevo en Puerta del Sol, lo ha oficiado esta vez desde el restaurante que comparte con Pedro Almedo, el Puertalsol, en la quinta planta del edificio de El Corte Inglés.

En los últimos tiempos, Chicote ha tomado una enorme conciencia acerca de la salud cardiovascular y la diabetes. Así, ha protagonizado la campaña **#DiabetesPorTuCorazon**. Ha sido un protagonista activo, ya que, durante meses, el propio Chicote ha narrado su cambio de estilo de vida a los seguidores de la campaña.

Alberto Chicote es un maestro en la fusión de la cocina tradicional con otras técnicas, siendo uno de los pioneros. Pero su gran fama llegó a través de la televisión, con los programas *Pesadilla en la cocina* y *Top Chef*.

¿Qué le llevó a participar en la campaña ‘Diabetes por tu corazón’?

Supuso dos cosas para mí. Por un lado, un reto. No solo va a ser cuestión de ser la voz de *Diabetes por tu corazón*, de la Alianza para la Diabetes, sino que además tienes que comprometerte personalmente con el proyecto. Me di cuenta desde el primer momento que el reto era muy atractivo. Por otro lado, la consecución de un fin tan importante como concienciar a la población de unos buenos hábitos para prevenir o contrarlar la diabetes, es lo mejor que puedo hacer.

“Me llamó mucho la atención que haya tantos millones de españoles que desconozcan que tienen una patología tan seria”





“La doctora Clotilde Vázquez no me obligó a ir al gimnasio todos los días, sino que me dio unas pautas: bajarme del autobús dos paradas antes, subir las escaleras al parking y ese tipo de rutinas”

¿Qué sabía de la diabetes antes de comprometerse con esta iniciativa?

Yo conozco a personas con diabetes, y sé los riesgos que conlleva. Cuando tenía sobrepeso, yo estaba un poquito al límite. En ese mismo momento, tomé conciencia y empecé a controlarme. Y en ese momento se me planteó esta oportunidad de oro de contar a la población que el tema de la diabetes es un problema muy serio. Me llamó mucho la atención que haya tantos millones de españoles que desconozcan que tienen una patología tan seria. Creo que es espeluznante que se cuenten por millones las personas con diabetes, y sobre todo aquéllos que lo son y lo ignoran.

¿Sabía que había mucha gente con diabetes que desconoce su condición?

Claro. Se trata de un fenómeno que tenía presente. Se lo digo a todo el mundo: la mitad de los diabéticos en España no lo saben. La gente se impresiona y se pregunta: ¿cómo puede ser que estés enfermo y no lo sepas? Yo les digo que esta enfermedad es silenciosa, porque no duele.

¿Cree que por eso la gente no toma conciencia de la necesidad de seguir unos hábitos saludables?

Eso es. Hasta que no descubren la enfermedad, no son conscientes de que este es un problema serio. Desde la Alianza por la Diabetes, se persigue que todo el mundo sepa lo que es la diabetes. La población debe acceder a la información básica, y se debería hacer educación sobre la enfermedad en las escuelas. Será la gran pandemia del siglo XXI.

En todo caso, hace ya mucho tiempo que los medios de comunicación y las administraciones divulgan el mensaje de los hábitos de vida saludable...

Está claro que todo el mundo recomienda esos hábitos saludables: que comas bien; que comas cinco veces al día; y que hagas ejercicio. Ahora bien, nadie te habla de las consecuencias de no hacerlo. Una vez leí que la diabetes es una enfermedad grave. Así de claro. Y me llamó tanto la atención, que pensé que había una falta de información. La gente dice: yo me tomo mi pastillita, y voy bien. Mientras tanto, sigo sin moverme, sigo con los mismos hábitos, y desconociendo las consecuencias de esa actitud.

¿Cómo fue su experiencia personal al pasar a seguir a rajatabla un estilo de vida saludable?

Una vez que planteo un cambio radical en mi forma de vivir y de alimentarme, Antena 3 me plantea hacer un programa sobre dietas. En este programa hay unos voluntarios que se sometían a diferentes dietas. La doctora Clotilde Vázquez me dio las pautas, con la dieta mediterránea y la actividad física. No me obligó a ir al gimnasio todos los días, sino que me dio unas pautas: bajarme del autobús dos paradas antes, subir las escaleras al parking y ese tipo de rutinas. Dije: “Ojo, se puede”. Se puede empezar de forma gradual, y el cuerpo te va pidiendo más. También decimos en el programa que, para tener unos hábitos saludables, no se necesita ir a un gimnasio y ponerte como un Terminator.

O sea, que se introduce en el mundo de la salud a través de la televisión y de la doctora Clotilde Vázquez.

Sí, todo fue gracias a ella. La admiro y agradezco lo que ha supuesto en mi vida. Para mí es una referencia. Junto a ella, he hecho dos programas de salud. Y mi motivación es pensar que, con esta alianza y con la tele, si soy capaz de hacer el bien para los demás y que valga para algo, aunque solo valiese para una persona, que me consta que llegará a más, ya creo que es una labor positiva.

¿En qué consisten sus nuevos hábitos y su nueva forma de vida?

Yo fui un deportista de élite durante un tiempo. Jugaba al rugby en primera división. Eso requería someterte a una disciplina de equipo. Con un trabajo como el mío, con horarios complicados y viajes, lo tuve que dejar. Durante ese tiempo, mi relación con el deporte fue esporádica. Subía y bajaba de peso. Pero hace 30 años que no me veía como ahora. La gente que me conoce desde hace años, me dice: “Yo a ti nunca te he visto tan bien como te veo ahora”.

¿Practica ahora algún deporte?

Pues me ha facilitado mucho las cosas. Ir al gimnasio requiere mucho tiempo, así que me he comprado una cinta elíptica y una cinta. Y, de este modo, cuando termino de trabajar, me pongo en la cinta entre 45 minutos y una hora, y lo hago siete días a la semana.

¿Cómo ha cambiado la alimentación?

He eliminado por completo la bollería y el azúcar. No es que consumiera mucho de esto, pero reconozco que me gusta con locura. Para mí, la mejor parte del menú es el postre: me vuelvo loco. Ahora prescindo por completo de los dulces. Apenas tomaba alcohol, pero ahora consumo cero. Ahora como mucha fruta y verdura. Cuando voy a la frutería, se sorprenden en la caja porque cargo carros de fruta. Desayuno de tres a cuatro piezas.

¿Sigue la evolución de tus niveles de glucosa?

Estoy alrededor de 95. Llevo un seguimiento continuo, aunque no lo necesito.

“Cuando la gente me pregunta qué dieta he seguido, siempre digo que no me he encontrado con ningún profesional de la nutrición que me diga que las dietas milagro merecen la pena”

¿La pérdida de peso fue una motivación?

De ninguna manera, no fue el motivo. Fue la consecuencia. A mí, cuando la gente me dice que no pierda más, les digo que quiero seguir con mis hábitos de vida saludable, y el peso se establecerá donde se tenga que establecer.

Habrán gente que le dirá que lo has hecho por la imagen...

Sí, mucha, y yo les contesto que, con la antigua imagen, me iba de maravilla.

¿Qué consejos daría a la gente para que se cuide para prevenir la diabetes?

Que merece la pena encontrarte bien. Cuando piensas lo que conlleva y lo que no el estar sano. Al final es una balanza. No merece la pena no tener buena salud. Lo importante es estar sano y tener buena salud.

Me gustaría también alertar de las dietas milagro. Yo soy una persona muy disciplinada, y esto no ha sido un recorrido fácil. Cuando la gente me pregunta qué dieta he seguido, siempre digo que no me he encontrado con ningún profesional de la nutrición que me diga que las dietas milagro merecen la pena.

Parece que la sociedad en la que vivimos nos obliga a que todo sea rápido. También los métodos para perder peso.

Efectivamente, y esa actitud la desplazamos a toda nuestra vida. La gente se plantea que haciendo dietas brutales, se quitan 15 kilos. “¿Para qué voy a cuidarme?”, reflexionan. De hecho, yo he eliminado la palabra *dieta*, porque para mí dieta es algo temporal, con un principio y un final. Hay que cambiar por completo el chip, y adoptar hábitos saludables para siempre. ●

