

En el Partidazo de Cope creemos que el mejor deporte no tiene por qué acabar nunca, disfruta cuando quieras de más episodios como este en Cope.es y en la antena, de lunes a viernes desde las once y media de la noche.

Vamos a estrenar, careta, para el suflé de lobato. Sí, sí, sí, una mejor todavía.

Ah, qué bonito. Sí, sí, sí, mejor. Ahora la ponemos.

Antes es este mensaje de morris.

B365 te ofrece el avance del resto del programa, hoy lunes, con kilómetro 42.

En B365 hacen que cada momento importe, cada partido, cada punto, cada jugada y cada gol, los que pasan a la historia y los que pasan desapercibidos.

No importa el momento, no importa el deporte, B365 marca la diferencia.

Recuerda, solo para mayores de 18 años, juega con responsabilidad.

En B365 marcamos la diferencia, por eso presentamos crear apuesta plus.

Hacer tus combinadas será muy fácil.

Los grandes partidos y los mercados más interesantes en el mismo sitio.

Prueba crear apuesta plus y sabrás por qué B365 marca la diferencia.

Recuerda, solo para mayores de 18 años, juega con responsabilidad.

El suflé, en el partidazo de Coppe con Antonio Lobato.

Le hemos cambiado la canción a Lobato, pero está mola. Antonio, ¿no te mola esta?

Es una bien, ¿no?

Es una mola, también.

A mí me mola casi todo.

Mira, dale, dale.

A ver, me gusta.

Muy british, yo creo.

Y sona muy british.

La han cambiado al grito de Lobato está trasnochado musicalmente.

Sí, sí.

Vaya.

No, no, no.

Digamos que la tuya estaba...

Estaba guay para Rock FM, tal, no sé qué, pero ya merecía una reestructuración.

El arranque de la sección.

Está bien largo, está bien largo.

Esto me pasa por venir con Teenagers, ¿no?

Sí, sí.

Ya ves que a las dos semanas ya empezamos a cambiar todos los planes.

Oye, Carlos Miquel lo contó aquí en Coppe y Lobato lo contó en Dazón.

Sólo dos curvas para ver la bandera de cuadros en Singapur.

Preparé los fuegos artificiales.

Preparé los fuegos porque viene uno de los nuestros.

Ahí está Carlos, ahí está Carlos.

Sí, señor, sí, señor.

La tienes, la tienes.

Según la victoria en la Fórmula 1.

Según la victoria, Carlos.

Y qué barbaridad.

Madre mía.

Después de 308 días, infe grandes premios después.

Red Bull no ganó un gran premio.

Y el primero que lo consigue, el primero que le pone el cascabel al gato.

Es uno de los nuestros.

Victoria 34 del deporte español en la Fórmula 1.

Segunda victoria para este hombre.

34, 32 al onzo.

Dos Carlos Sainz.

Yo reconozco que el lunes pasado,

cuando hablábamos todo esto,

de si iban a ganar todas Red Bull,

en el fondo había un poco de ánimo de Gaffar.

Total.

Claro, tío.

Total.

No te parece que estábamos ganando.

A ver si las ganan todas y tal.

Pero sabíamos que Singapur era el día precisamente para hablar de eso, ¿no?

Sí, lo dijimos.

Claro.

Carlos y yo lo dijimos.

Hay que estar moviendo a Singapur,

porque puede ser la gran encerrona,

en lugar donde puedan pasar cosas.

Y además había una maldición estadística alrededor de Max Verstappen.

Y ha funcionado.

Lo mágico, lo bonito, lo que es impresionante,

es que después de haber tenido una banda sonora en esta temporada 2023,

que era el himno de Holanda y el himno de Austria,

que el primer himno diferente,

la primera canción diferente.

Vosotros me habéis cambiado la canción para esta sección.

Sí.

El primero que ha cambiado la canción oficial de la Fórmula 1,

ha sido Carlos Aydia Sonadolimno de España, ¿no?

Y yo creo que es una pasada.

La carrera fue preciosa.

O sea, hasta el final.

A ver.

Bueno, a ver, de esto es que hasta las dos últimas curvas,

estábamos ahí que no cometiera ni un error.

Sí, lo que pasa es que es una carrera en la que disfrutaban mucho los ingenieros.  
Tónico, que era ella que estaba conmigo en la zona, disfrutó muchísimo,  
porque al principio no pasaba nada.  
De hecho, para ser una carrera de Fórmula 1,  
iba muy despacio.  
Y eso sorprendía.  
Entonces la gente empezaba a preguntarse,  
pero si no pasa nada,  
si van todos muy despacio,  
si nadie se adelanta.  
Y nosotros decíamos, tranquilos,  
va a pasar.  
Dentro de poco habrá un cambio de ritmo.  
Se va a montar una.  
Apareció el coche de seguridad.  
Bueno, hubo un cambio de ritmo.  
Empezaron a entrar en boxes.  
Y todo se preparó para la traca final.  
Además, había una...  
había una as debajo del brazo en Mercedes,  
que tenían dos juegos de neumáticos medios.  
Y utilizaron esa baza en la parte final  
para darle mucha emoción a la carrera,  
porque venían como auténticos tigres.  
Pero Carlos estuvo impresionante.  
Muy inteligente.  
Fue lento, de forma consciente,  
cuando tenía Quirlento,  
porque era una estrategia que tenía Ferrari.  
Y cuando tuvo que ser rápido,  
fue tremendamente rápido.  
Y no cometió un solo error en todo el fin de semana.  
Y eso es lo que le hace muy grande.  
Porque le ha colocado en el centro del escaparate,  
de un escaparate donde todo el mundo ha visto  
cómo es Carlos Sainz.  
Un tío que, a lo mejor, no es muy espectacular.  
No te hace una cosa sorprendente en un momento dado.  
Muy regular, muy fiable.  
Pero es muy sólido, es muy maduro, es muy inteligente,  
muy frío.  
Y yo creo que eso es una gran ventaja.  
Y Ferrari bien.  
Es decir, o sea...

Ferrari esta vez sí.

Claro, es que estábamos dándole palos a Ferrari.

Cada vez que la pizien,

también hay que decir que fue una carrera muy bien instalada.

Están enfadados con la prensa española,

porque...

Bastante.

Fred va a ser que no estamos diciendo

que lo vemos de una forma que no es la real.

Pero como yo dije ayer y sigo diciendo

y dijimos el pasado lunes,

que no nos cuenten pollinos,

lo que hicieron en Italia fue una aberración

que está en contra de la filosofía de Ferrari.

Esta vez Ferrari sí fue Ferrari.

Es decir, defendió al coche mejor colocado

que era Carlos Sainz

y le dio una estrategia no tan buena

al segundo coche que tenía que cimentar,

poner los cimientos a la victoria del primero.

Y claro, eso a Leclerc no le ha gustado demasiado

porque claro, no le gusta perder,

es un ganador, pero Ferrari actuó de Ferrari.

Ahora, si hubiera ocurrido al revés,

si no hubiera ganado la clasificación el sábado,

Carlos, si no hubiera hecho la poli,

no lo hubiera metido las milésimas

que le metió a Charles Leclerc,

que clasificó tercero,

hubiéramos vuelto a la misma historia de siempre.

Leclerc delante, Ferrari protegiendo a Leclerc,

Carlos hacer de escudero.

Así que la única razón,

Carlos, lo único que tiene que hacer ahora mismo,

Carlos es lo mismo, lo mismo que en Italia,

lo mismo que aquí.

Estar por delante de Leclerc,

porque si no, lo van a ninguner.

Lo verdaderamente magistral para mí

del fin de semana de Carlos es la poli.

Es una vuelta tan limpia, tan perfecta,

tan en el momento de máxima presión

y con una especialista en calificación que es Leclerc,

posiblemente sea el piloto más rápido

de una vuelta que hay en el Mundial,  
y que Carlos le gane de esa manera,  
demuestra la confianza que cogió  
con el podio de Monza,  
que ha hecho que la prensa italiana de repente  
le viera como un posible líder del equipo  
y encima ganando de esta manera,  
demostrando su aplomo,  
yendo por delante de las decisiones del muro  
y demostrándoles que él tenía razón  
a acceder el DRS a Norris  
y no se estaban enterando de nada en el muro,  
que es divertido también el muro,  
ya se ha alejado un segundo y medio  
y lo que quería era pegarse...  
Cuidado, Norris a 0,8  
y dice, ya, ya lo estoy haciendo a propósito.  
Para mí es lo que tú dices, Carlos,  
la vuelta de clasificación del sábado  
y las últimas vueltas de la carrera  
tirando de Norris para protegerse  
sin cometer un solo error,  
sin cometer un solo error con los neumáticos delanteros  
ya que él mismo había dicho que estaban muertos.  
Oye, el DRS se activa  
cuando tú vas como máximo  
un segundo por detrás  
o menos por detrás del coche  
¿Pero se activa automáticamente  
o lo tiene?  
No, lo activa al piloto.  
¿Y cuando no vas un segundo  
lo tienes bloqueado? Está bloqueado.  
De hecho te pueden sancionar  
si por alguna razón funcionara  
pueden sancionar al equipo  
que hubiera hecho esa trampa.  
¿Y es tan preciso para que en una décima  
de segundo detecte el DRS  
si lo puede accionar o no?  
Entonces en la zona de detección  
que hay una línea  
que es la zona de detección  
si ahí cruzas a un segundo

o menos, puedes sancionarlo  
y como vas por GPS  
está localizado perfectamente  
de hecho se ve en todas las tablas de tiempo  
una lucecita verde cuando acciona el DRS  
y eso lo tiene el director de carrera  
y si se acciona estando  
a 1.001  
se cae un puro.  
¿Cuántas horas de DRS tenía el circuito de Singapur?  
3.00  
suelen estar entre 3.00 y 4.00  
2.00 y 3.00  
2.00 y 3.00  
¿Viendo lo que está pasando Antonio?  
¿Estamos más cerca de la 3.00  
o de la 33.00?  
Yo te diría que estamos más cerca de la  
de la 3.00  
Yo la 33.00 ahora mismo la veo  
la veo muy complicada. ¿Qué le pasa Aston Martin?  
Pues  
mira esto lo vienen diciendo  
Aston Martin desde hace mucho tiempo  
esta temporada dos carreras  
la que se hace en la pista en la que se hace fuera de la pista  
la carrera de la evolución  
tú tienes que evolucionando el coche  
continuamente porque los demás lo van a hacer  
Aston Martin empezó muy fuerte  
y fue un milagro lo que hicieron  
porque el salto cualitativo de un año para otro  
es un salto doble  
mortal con tirabuzón  
pero llegado este punto  
cuando empezamos a ver los podios  
de Fernando, uno tras otro en el arranque de temporada  
y que eran los segundos destacados  
después de Red Bull  
yo advertía, yo he cuidado  
Mercedes va a evolucionar  
Ferrari no se va a estar quieto  
y alguno más puede llegar por ahí detrás  
así que está condenado Aston Martin a seguir

progresando. Aston Martin ha metido cositas  
a lo largo de algunos grandes premios  
no en todos, no mucho  
y lo que han metido no ha debido funcionar muy bien  
porque vemos que hay  
hay un camino triunfal y brillante hasta  
Mónaco que es uno de los podios  
de Fernando. A partir de ahí  
es todo bastante  
sólidamente  
en el medio, quinto  
sexto séptimos novenos  
hay dos excepciones que son el gran premio de  
Canadá y el gran premio de Holanda  
que hizo podio y eso desvirtúa la  
realidad pero es que  
la gente se confunde con esto, yo creo que Aston Martin también se confundió  
esos grandes premios  
fueron grandes premios terribles  
con lluvia, coches de seguridad  
banderas  
muy accidentados  
y se merecen esas condiciones Fernando  
y Fernando es un tío que es capaz de sacar  
el petróleo en un lugar donde  
no lo hay, es capaz de conducir  
un coche que es un botijo y que es muy inconducible  
y entonces desvirtúa la realidad  
en Canadá lo confesó Aston Martin  
se equivocaron con el podio y habían introducido  
algunas novedades y como hizo  
el podio Fernando dijo, es que  
las evoluciones han funcionado y fue mentira  
fue Fernando  
el que funcionó, la gran evolución de ese gran premio  
fue Fernando, igual que en Holanda  
la gran evolución del coche fue  
el piloto que estaba en el centro  
pero la realidad es que ha mejorado  
Mercedes, ha mejorado Ferrari  
ha mejorado McLaren  
y Aston Martin  
ha ido cayendo puestos en el mercado de constructores  
y que se han de con cuidado que McLaren viene

te iba a preguntar, ¿cuántas carreras quedan de mundial?

7

los próximos Japón  
a las 7 de la mañana  
queda un circuito como el de Singapur  
en el que Red Bull  
puede pasar las canutas o no  
o esto ha sido un oasis y ahora otra vez  
Red Bull  
eso es oasis de libertad como diríamos los viernes  
yo creo que es la excepción  
joder  
es un bajón  
¿cuánta gente vio ayer la carrera?  
creo que espectadores únicos  
un millón y pico  
medio alrededor de los 650  
qué maravilla, dices que excepción  
lo de ayer  
hay una teoría  
la que va a contar Carlos ahora  
la flexibilidad  
si en Japón fallan, ojo  
¿qué queréis decir?  
la FIA ha puesto una directiva contra los coches  
que te reflectaban sus  
alerones, es decir, que eran demasiado flexibles  
alerones y suelo  
entonces  
hay gente en el pado que dice, no, esto de Singapur  
es porque se ha puesto en vigor en Singapur  
y los coches que más tenían  
esas piezas móviles  
y la gente pone el dedo en Red Bull  
y los que han sufrido  
entonces la teoría diría  
que esa teoría dice que  
se va a reproducir en Japón  
en Red Bull lo desmienten  
pero en F1 te pueden estar diciendo  
que hace un sol espléndido y es de noche  
miente absolutamente todo el mundo  
entonces no te puedes fiar  
la prueba de algo no es el crono



en Japón, casa de más de onda  
que es el motorista de Red Bull  
si ahí van mal, entonces sí que hay un rayo de esperanza  
de que podamos tener un final de temporada apoteósico  
porque es un circuito perfecto  
para las condiciones de Red Bull  
si fallasen aquí  
entonces habrá gato encerrado  
y entonces si lo pueden pasar mal  
en otros grandes premios  
yo pienso que no hay datos  
no se puede pensar  
que la directiva de la Federación Internacional  
ha afectado en Singapur  
porque es un circuito extraño  
para sacar conclusiones tan rápidamente  
necesitamos alguno más  
pero Suzuka puede ser la clave  
de hacer la prueba del algodón  
si Red Bull en Singapur tiene problemas  
entonces es que sí le ha afectado la directiva  
y entonces sí podremos tener un final de temporada  
con un poquito más de emoción  
donde puede venir la tercera  
donde puede venir la primera de Mercedes  
donde pueden ganar otros pilotos  
sé que por la hora no  
pero estás contento la radio Antonio  
después de tres semanas  
yo trabajé muchos años en la radio  
pero claro antes tenías que ir  
pero tú fíjate ahora estás en casa  
me cambié la sintonía por algo más moderno  
estos medios son mucho más modernos  
tenía que entrar por teléfono  
pero con teléfonos de cable  
porque no había teléfonos móviles  
quiero lanzar una idea  
con Monochila, la respuesta  
después de lo que ha hecho Carlos  
durante todo el fin de semana  
nos parece que presenta las credenciales  
de que si le dan un buen coche  
puede ser campeón del mundo

por supuesto  
vale  
pero sobre todo  
que es mejor que echarle cler  
eso que en Italia le han negado tanto  
eso está claro  
es más completo  
me cae muy bien Carlos  
me parece un tío fantástico  
Antonio gracias por el soufflé  
el lunes hablamos  
esto más ha sido el panetone  
este lunes el panetone  
están riquísimos los panetones  
si porque el soufflé  
no sé como no sé qué sabe  
es más  
el soufflé depende de qué sea  
es que yo nunca tomo un soufflé como tal  
si, bueno, claro  
gracias Antonio  
tu eres el cocinillas tío  
el soufflé no me cayó en el examen  
me le de lo que quieras  
abrazo Antonio, hasta luego  
te quedas  
hay tema muy interesante  
gluten si, gluten no  
tu tomas gluten  
como gluten  
¿qué pensabas?  
no se te nota carmeichel  
pero qué pasa, se puede tomar gluten  
mensaje y el kilómetro  
vaya quinta jornada  
de la liga, hemos pasado  
vaya una montaña rusa de emociones  
que hemos vivido con todos los equipos de la liga  
victoria remontando del líder  
el real madrid, ante la real sociedad  
el valencia goleó al albetis  
y seguro que la liga  
en su sexta jornada  
nos dejan muchos partidos emocionantes

pero vamos a ir a lo seguro para no jugarnos  
la te presentamos  
en el partidazo un día más  
el comentario Bedford en el que te damos  
unas cuantas pistas para que vivas  
con mucha intensidad las emociones de la liga  
y la mayor pista es el  
combi partido de nuestros amigos de Bedford  
porque con ellos puedes combinar  
hasta 25 variables en una misma  
puesta y siempre consiguiendo  
mayores cuotas puedes apostar  
a resultado, a goles, a  
tarjetas, a disparosa puerta  
y es que le puedes poner más emoción  
a cada partido en el combi  
partido de Bedford, así que Abel  
vamos a echar un vistazo a los partidos  
de esta próxima jornada  
vamos a ser previsores y vamos a echarle  
un vistazo a la jornada del sábado  
para arrancar a las dos Girona Mallorca  
o sea, es una Sevilla a las cuatro y cuarto  
Barça, Celta de Vigo a las seis y media  
y a las nueve Almería Valencia  
muy buenos partidos, los que nos esperan  
el sábado pero uno de ellos se lleva  
la palma y es ese Barça, Celta de Vigo  
en Montjuic, el Barça de Xavi  
es segundo con trece puntos y buenas  
sensaciones después de su goleada  
al Betis y el Celta está tan solo  
un punto por encima del descenso, así que  
vamos a apostar que seguro que va a estar  
muy interesante en el combi partido  
de Bedford, entramos en Bedford punto  
seleccionamos el combi partido y yo  
voy a apostar a que marcan los dos equipos  
que el Barça se marcha al descanso por  
delante en el marcador y además  
que hay más de 2,5 goles en este encuentro  
10 euros pueden darte unas ganancias  
de casi 38, siempre con el  
combi partido de Bedford

y el domingo seguro que va a ser otro gran día de fútbol porque tendremos uno de los platos fuertes de nuestra liga uno de los derbys más competitivos del mundo, el que se jugará en el cívitas metropolitano entre Atlético de Madrid y el Real Madrid a las nueve de la noche. Vaya partidazo, roji blancos contra blancos, el Atlético ahora mismo es séptimo fuera de puestos europeos y el Real Madrid encabeza la clasificación y entre ellos hay 8 puntos de diferencia, vamos al combi partido de Bedford, entramos o desde la web o desde la aplicación movilía, apostamos a este partido a una victoria domicilio del Real Madrid que llega en plena racha, que los dos marcan en la primera parte y que además vamos a ver más de 3,5 goles con 5 euros tú puedes ganar 82 pero solo con el combi partido de Bedford, visita Bedford.es para más información y crea tu suerte recuerda que esto es un mensaje sólo para mayores de 18 años, juega con responsabilidad. A todos nos gusta la emoción de antes de un partido el debate, la anticipación, aumenta más esa emoción con el combi partido de Bedford, apuesta más cosas en el mismo partido como el resultado, los goles totales y los goleadores en una puesta y con mayores cuotas el combi partido de Bedford, este es un mensaje sólo para mayores de 18 años juega con responsabilidad

..

1 km 42 como siempre con Jozef y como siempre con Semità Martínez, semita. Hola, compañeros que tal buenas noches muy buenas, cómo estás?

Bueno pues no es  
tuy mal, he pasado un fin de semana  
con muchas emociones, como  
todos los otros me imagino que he multiplicado por 20.000  
y bueno aparte pues he tenido  
también la suerte que está viviendo el deporte a través de nico que está  
compitiendo el campeonato iberoamericano donde se ha traído dos chapas el equipo  
español ha conseguido 24 medallas y eso ha hecho que bueno que el fin de semana  
también fuera emocionante intenso además de que he podido estar disfrutando de la  
vuelta a España también o sea que ha sido un fin de semana cargado de emociones  
y encima a nivel personal entrenando estoy un poquito mejor con lo cual doy  
gracias a la vida ya pero no dice lo más importante tiene resaca  
y amigo en serio si un poquito Juanma he pecado esta semana he pecado de verdad  
ahora que no peco yo pecas tú si es porque es el padrino de la ribera  
ran experiente y es que la pegó al al lared la pegó al vino un poquito yo sé  
va si un poquito bueno está bien ha sido un poquito y estuve esta semana pues  
disfrutando de las bodegas en protos y en esta carrera la ribera ranz expirense  
que bueno no podía correr que ha sido la carrera el fin de semana que había  
distancias para para muchísima gente 717 y 30 y a cambio pues estuve participando  
en una carrera activa durante creo que fue el martes me llevaron por las bodegas  
y bueno pude comprobar lo que lo que es el vino de primera mano el vino que  
tiene por ahí de ribera duro y lo siento que estaba muy rico para que no vamos  
a engañar no me extraña que la gente al final a que ve ahí servida por por esos  
majares evidentemente como tiene que ser muchos recorres la cutalidad bueno vamos  
a hablar de una cosa que nos afecta a todos a todos y a todas que es el gluten  
en seguida vamos a hablar de bueno está súper de moda está muy de moda muy de  
moda si si sobre todo cuando hay gente del deporte que lo pone en exposición pues  
pues mucho más todavía pero se ha terminado la daia monlieg en eugen en  
estados unidos y ha sido un escándalo duplantes otra vez chema duplantes otra  
vez otro récord iban 7 del mundo ya se nos acaban los calificativos y lo hizo la  
primera de 6 0 2 que fue su penúltimo salto al último que ese 6 23 que es una  
salvajada yo no sé cómo podemos calificar este hombre yo siempre tenía  
especial peregrinación por este sueco me parece una auténtica maravilla y lo  
pasó a la primera 6 23 no tiene techo y sobre todo quien haya visto ese salto  
lo que es lo que sorprende es que los primeros que van a felicitarle son sus  
propios no rivales rivales compañeros y desde luego es un prodigio de la  
naturaleza del altismo y sobre todo disfrutamos viendo y cómo sigue  
superando esos récords de uno a uno porque al final ya hemos hablado en  
alguna ocasión cada récord supone pues eso un incentivo económico que al  
final pues merece la pena y yo creo que que bueno todavía queda sigue siendo muy  
joven el año que viene el juego olímpico si todavía ese récord lo lo  
veremos que lo superará poco a poco pero igual y caso me parece uno de los  
grandes atractivos del aletismo mundial y aletismo moderno y aletismo de la  
historia además de gustas chegay y récord del mundo de cinco mil ha

rebajado la marca en cinco segundos una barbaridad 14 0 0 21 y a coging en el récord de europa de tres mil y mario maría yo se va también y de la milla también y mario garcía romo una semana después de batir el récord de los dos mil ha batido en este caso también el récord de la milla en españa que era el récord más antiguo que había en el atractismo español que lo tenía jose Luis González o sea que mario garcía romo está protagonizando un fin de temporada espectacular la verdad es que espectacular y bueno y yo se va a decir que el récord de segay ese 14 0 0 vamos a ponerlo en contexto porque bajar de 14 minutos para una mujer en el cinco mil era lo mismo que hablábamos de bajar de las dos horas en nombre de la maratón pues este récord que se ha quedado a escasas 20 centésimas de batirlo era otra de esas barreras de inimaginable no de decir es imposible que lo hagan recordemos que hay que correr en dos minutos 48 cada cada kilómetro una auténtica salvajada yo creo es uno de los de lo grande récord lo ha rebajado en cinco en cinco segundos y junto con lo de jación y que vince que yo creo que este tipo es una práctica malabestia corrió el tres mil lo ganó haciendo ese récord Europa en 723 al día siguiente corrió se ha llevado dos diamantes dos joyitas este no luego saque una auténtica la variedad y ha sido en Eugene un yo creo un día del etismo de los buenos de los que se saborean y si se vuelve a ver todo a la gente que lo pueda haber repetido una auténtica maravilla bueno vamos al tema del día gluten gluten si no no porque se va gluten se queda se ha puesto ahora muy de moda en los últimos días porque en universo balda no danica arbjal dijo esto elimine el gluten de mi dieta completamente pero es intolerante o no intolerante totalmente pero me produce inflamación los músculos y sí que verdad que desde que he dejado tomar gluten ha cambiado ha cambiado todo todo todo me ha cambiado la vida decía pues tenemos que preguntárselo a elisblad que son nuestras nutricionistas y gluten si gluten no como cuando y dónde hola lisa muy buenas buenas noches qué tal estás muy bien muy bien todo muy bien ya de vuelta al curro a tope los nutricionistas me los imagino que el mejor mes para ingresar pasta es septiembre porque llega a todo el mundo gordo y entonces claro que todo el mundo quiere adelgazar no es un mes muy fuerte antes del verano también la operación bikini antes del verano y luego la operación volverás en una persona normal en septiembre no ya pero es un chollo porque luego en navidades después de los fastos navideños también la operación bikini otra vez es la profesión del futuro si sin duda sin duda bueno te llamamos para preguntarte por el gluten qué hacemos nos declaramos amigos o enemigos del gluten pues pues depende nos voy a dar una respuesta concreta a ver depender a personas al gluten tenemos que entender que es el único nutriente que genera una enfermedad en las personas una enfermedad autoinmune vale entonces es un nutriente difícil de digerir y que puede generar muchos problemas en intestino pero esto no le ocurre a todo el mundo entonces no todo el mundo se tiene que quitar el gluten para mejorar su rendimiento lo que pasa es que muchas personas es

determinante pero hay que hacer un estudio en cada persona y cómo se hace el estudio un análisis de sangre o cómo se hace esto lo primero es saber los síntomas o sea normalmente cuando alguien se hace no hablamos de celiacia que sabemos lo que es la celiacia es una enfermedad enfermedad que os he dicho que afectamos a las personas y eso está claro no se tienes que quitar el gluten pero tú puedes ser sensible al gluten y esto también muchas veces va en un contexto primero de que eres tienes una predisposición genética una de las cosas buenas que se podría hacer a todos deportistas es ver si genéticamente están predispuestos tengo más papel para tener este problema y luego la clínica digestiva cuando tenemos un intestino que no está bien o bien porque tengo un estrés sabemos el estrés al que están sometidos los deportistas o bien porque acabo de pasar un artándale antibiótico es muy gorda porque vengo de muchas infecciones o en un post operatorio o sea mi intestino empieza a estar peor y entonces me hago más sensible algo que encima inflama como puede ser el gluten vale entonces si tú tienes clínica digestiva bajo tu rendimiento y encima tienes esa genética pues hombre tienes muchas papeletas para que efectivamente tengas una sensibilidad al gluten sin necesidad de ser celíaco y vayas a mejorar si lo retiras oye lisa pero a mí lo que se llama la atención es que últimamente se está descubriendo como muy tarde es decir gente que deportistas que durante toda su carrera deportiva comían normal no tenía ningún problema y de repente te vas haciendo mayor y llega un punto que lo está que está pasando con mucho deportista dicen oye desde que he dejado de tomar gluten mejorado me encuentro mejor y porque o si hay un cambio o realmente bien a nivel genético esa tolerancia o intolerancia al gluten es verdad que el 70% de los celíacos se diagnostican hoy en día en la baza adulta antiguamente era más en la infancia vale y lo que tenemos que tener es que si tú tienes esa genética no tienes porque ser celíaco pero como he dicho tienes esas papeletas y tu estilo de vida va a darte más papeletas digamos para que la puedas generar no entonces hay veces que de repente a los 40 años oye después como se ha dicho de un proceso de estrés o bueno o simplemente pues una mala alimentación o pueden ser muchísimas factores de repente te haces esencial gluten o celíaco sí que tienes esa predisposición pero pero te lo has generado en la edad adulta o sea es muy común hoy en día porque porque tenemos los intestinos machacados o sea al final el entorno en el que vivimos lo que comemos todo eso hace que el que todo ese ecosistema intestinal vaya deteriorándose deteriorándose hasta que se hace muy sensible a todo el lisa el gluten dónde está el gluten están en cereales cereales como el trigo las pelas centeno vale son son cereales que tienen gluten y es la proteína de estos cereales no todos los cereales tienen gluten y el gluten otro dato importante es que no es necesario o sea podemos vivir sin gluten y estar perfectamente alimentados lo que pasa es que claro en un deportista que tiene que tomar una carga alta de hígatos pues lo tiene que hacer bien vale o sea se puede quitar el gluten no hay problema pero tienes que aportar

una pasta sin gluten tienes que aportar un pan sin gluten no pasa nada vas a estar igual de bien nutrido pero sin esa proteína en concreto claro es que yo tenía entendido que si tú no eres intolerante y quitas el gluten eso te puede provocar algún efecto secundario no eso es tan es que si es así entonces por qué no es sistemático el no al gluten y ya está bueno porque porque te complica un poco la vida primero una dieta sin gluten bien hechas mucho más cara al final suelen decir que si tú quitas el gluten puedes empeorar tu nutrición porque la gente empieza a tomar un montón de ultraprocesados que están esos sin gluten que nos venden del supermercado que no son igual de sanos que si tú te tomas por ejemplo un pan de buena calidad es peor del medio de la enfermedad claro claro tú tienes que saber vale yo me quito el gluten no hay ningún problema pero tengo que saber buscar bien que por ejemplo que pan es sin gluten y es bueno y entonces ahí se complica la tarea porque el que va no es el que tienes en el supermercado mejor te tienes que ir a un obrador específico que te hace un frango una harina en condiciones integrales más a madre no suele ser lo normal al final los productos sin gluten del supermercado tiene un montón de azúcar son conglomerados de ingredientes que para conseguir algo que se pueda comer porque el gluten lo que hace es que le da elasticidad a las masas entonces si tú no tomas gluten el pan es no es incomedible a no es el que te vayas como yo algo bien hecha y lo que decía este carbajal que hablaba de que se hinchaban las las piernas a nivel muscular o sea sería un poco los síntomas que tenemos que estar en alerta a nivel digestivo otro a nivel de hinchazón pero esa hinchazón como como tenemos que saber o a nivel muscular si se ha perdido de rendimiento o sea que síntomas nos dirías tú para que oye pues tenéis que ir a una especialista antes de cortar el gluten o que sería un poco hacia donde deriva el problema o sea así unas pautas más sencillitas que de nosotros detectemos eso no solo tienen que ser digestivos porque a veces sí que lo son pero efectivamente otras veces por ejemplo las migrañas suelen ser muy típicas bueno cuando hay déficit de nutrientes por ejemplo un deporte está que empiezan a tener muchas anemias que empiezan a tener el hierro muy bajo ahí hay que sospechar si o si del gluten dolores musculares peor rendimiento o sea lo que tenemos que entender es que el gluten cuando nos está haciendo daño afecta a la absorción de los nutrientes entonces tú empiezas a estar mal nutrido entonces si quieres poner proteínas vitaminas minerales pues claro esa mala nutrición es lo que te lleva a estos síntomas y luego también genera una inflamación sistémica o sea si el intestino está inflamado se inflama todo entonces bueno es que los síntomas de la aliaquía o de la intolerancia son tan diversos si un paciente viene con muchos síntomas que a veces no no son ni no se pueden ni relacionar o sea de lo que se me duele la cabeza tengo problemas digestivos dolores musculares no es que no hay que diagnosticar la intolerancia de gluten pero búscalo sale pruebas de pruebas genéticas se pueden hacer anticuerpos en sangre para ver si tú ya estás generando esa respuesta inmunológica y luego por supuesto pues que hay personas



que después de todas las pruebas retiran el gluten y es que les cambia la vida las sensibilidades al gluten muchas veces se diagnostica por descartes porque es que o te metes en un intestino haces una biopsia o es difícil diagnosticar o una aliaquía entonces bueno dame así yo lo que recomiendo es que no todo el mundo se quite el gluten porque sí pero que vaya a un especialista y le busque si realmente hay una sensibilidad al gluten y si es así que lo haga porque es que mejoras el isa muchísimas gracias por la charla como siempre fantástica sobre todo en este juego en el que tienes la consulta llena de gente tratando de eliminar excesos del verano un beso yo lo tengo claro mi rendimiento bajado porque soy intolerante al gluten no porque tenga 51 años un beso lisa han llegado preguntas para ti chemita estás dispuesto a responderlas preparado y listo pues mira no lo haga todavía esto no le gusta a pepe va a decir háganlo después de la publicidad no no puedo decir eso escuchen estos consejos consejos que son fundamentales mensajes importantísimos que diría pepe no se van a perder ves como eran buenos consejos eran buenos consejos y tanto a ver iba a hacer primera pregunta a chema debemos dejarlo y no es una pregunta de elisa preguntas para chema ver cómo volver a los entramientos después de las vacaciones pues bueno esto es sencillo pero tener ganas de decidirse de eso es lo que sea por ganas entonces no empezamos siempre digo lo mismo yo ya lo he dicho en el otro 42 para mí es fundamental dejar la ropa preparada la noche anterior oponértela dormir con ella puesta ya dormir como el pantalón de porto y la camiseta de entrenar para levantarte ya vestido sí sí y salir disparado de la cama y lo demás pues sentido común a mí me gusta hablar de las tres semanas las reglas tres semanas no querer a ganar una semana lo que necesitas tiempo poco para ganar tres semanas hay que darse un poquito de margen empezar poco a poco incluso si tenemos que caminar no pasa absolutamente nada es el momento de hacer entrenamientos cruzados es decir si nos apetece salir bicicletas y queremos ir al gimnasio caminar cualquier tipo de actividad nos vale para dar un poquito al cuerpo tregua y en tres semanas volver a hacer un poco la práctica deportiva que estuviéramos atiendas anteriormente es tan tan tan importante la alimentación y el descanso como los entrenamientos a mí me gusta hablar de los cuatro pilares básicos en a la hora de la salud de estar en forma primero una buena hidratación una buena alimentación un buen descanso y un buen entrenamiento es todo importante tan importante ese entrenamiento como el descanso como la alimentación como la nutrición es todo o sea que si careces de alguno de ellos seguramente no llegues a estar en un estado de forma óptimo qué opinas de los influencers que hacen carreras tan largas primero habría que saber si las que hacen son de verdad o de mentira yo creo que son un mal ejemplo porque al final no todo mundo está capacitado para hacer una carrera y si le hicieran de verdad que dudo muchas veces si llegan a hacer esas carreras que nos enseñan o nos muestran realmente yo creo que las carreras largas están hechas para gente que se entrena y se prepara sin poner en riesgo su salud y yo creo que al final si estás entrenando para hacer una carrera de

kilómetros hay que olvidarse esas carreras de 50 100 200 de los kilómetros que sea creo que hay que ir paso a paso que hay que pensar en la salud de cada uno en el estado físico de cada uno y en lo que entren a cada uno y olvidarse de esos influencers que muchas veces no cuenta la realidad como es que hacen carreras que dicen que hacen carrera muchísimo kilómetro y luego esa no es la realidad así que ojito y hay que tener referencia a gente que sea profesional o que sabe lo que hace y que no cuenta pues esas cosas que muchas veces son mentiras la última boston 12 para maratón bueno pues las he probado las nuevas son auténticamente me han encantado 260 gramos una zapatilla que lleva la placa de carbono está que se llama en el que no es la placa en sí no es muy cara la zapatilla y es una zapatilla totalmente recomendable 260 gramos creo el precio anda entre 150 euros con lo cual una zapatilla muy recomendable gracias chemita un abrazo hasta luego y os eva hasta mañana señores hasta aquí el partido mañana arranca la champions vuelve tiempo de juego será un tiempo de juego especial el primer tiempo de juego de paco sin pero con todos nosotros la radio sonará bien se lo garantizamos hasta mañana juan macastaño el partidazo de copé estar informado