



O.J.D.: 5089

E.G.M.: No hay datos

Tarifa: 10800 €

Fecha: 01/02/2013

Sección: BALONCESTO

Páginas: 42-45





# “LA DIETA MILAGRO” DE GERMÁN GABRIEL

Texto: Quique PEINADO

Fotos: Pablo Salvador y ACB Photo



¿Cómo es posible que el pívot del Asefa Estudiantes, acusado siempre de no cuidarse, se encuentre en el **MEJOR MOMENTO** físico de su carrera con 32 años? La respuesta es el estudio autodidacta de una dieta que le recomendó un amigo. El milagro de Germán tiene explicación.



**G**ermán Gabriel no recuerda la última vez que comió patatas. Lo piensa, se toma su tiempo: "Quizá tres o cuatro años", dice. Sonríe. Sabe que ahí está la clave de su éxito y lo despliega en el Polideportivo Antonio Magariños cada día de entrenamiento del Asefa Estudiantes. Ahí Lucas Nogueira impresiona en cada movimiento. Es el pivót de moda en el equipo, una referencia emergente: la genética le ha regalado el pack completo para jugar al baloncesto y el muchacho lo aprovecha para no hacer prisioneros cuando el atacante le ronda. Sus compañeros saben que hay que ser prodigioso para atacar sus largos brazos, porque te llevarás un tapón o tendrás que rectificar el tiro. Germán Gabriel le encara, se le va por la derecha, pero Lucas rectifica bien. Cuando llega la hora de dejar la bandeja, sabes que se está rifando una chapa y el veterano pivót tiene todas las papeletas. Entonces, con una rapidez desconocida, salta hacia el aro y se va a por el mate a dos manos. Nogueira no llega. Es falta y gracias.

Germán Gabriel nunca, en toda su carrera, hubiera podido hacer eso. Y no deja de ser sorprendente que lo haya conseguido con 32 años. La respuesta al milagro tiene un nombre complicado, pero el pivót habla de ello con apabullante erudición: "Aprender cómo nos influye el índice glucémico de los alimentos". La pasada temporada, otro jugador ACB que no quiere revelar le habló de este tipo de dieta. Durante meses, Gabriel rebuscó información hasta aprender al milímetro qué alimentos tomar, cuándo y cómo hacerlo para llegar a su envidiable estado físico actual: está en 107 kilos, que sorprendentemente no es el menor peso de su carrera, "pero sí el que he alcanzado con mayor calidad muscular".

El estudiantil explica como un libro abierto cómo toma determinados alimentos a horas concretas, qué ingredientes tiene lo que comemos, cómo sabe qué comidas se deben mezclar y cuáles no. Es como hablar con un dietista. "No sé cuántas dietas he seguido en mi vida que no me han servido. Antes, me tomaba un plato de pasta carbonara antes de los partidos y llegaba sin energías, tiraba de tres y no podía tocar ni el aro. Ahora es distinto", dice, con una sabiduría verdaderamente alucinante. ¿Y si hubieras sabido esto con 22 años en vez de con 30? Sonríe. "¿Y si no lo hubiera



**“ NO SÉ CUÁNTAS DIETAS HE SEGUIDO. ANTES, ME TOMABA UN PLATO DE PASTA Y LLEGABA SIN ENERGÍAS, TIRABA DE TRES Y NO PODÍA TOCAR EL ARO**

**“ ME HAN DICHO COSAS MUY FUERTES: QUE FÍSICAMENTE NUNCA HE ESTADO AL NIVEL, QUE NO ERA UN JUGADOR ACB, QUE ERA LAMENTABLE, PATÉTICO, QUE NO ME DEBERÍA DEDICAR A ESTO...**

sabido nunca?", responde. Lo que sí está claro es que la 'dieta milagro' de Germán Gabriel es todo lo contrario a una dieta milagro: se basa en un conocimiento profundo de lo que comemos y en cambiar completamente y para siempre la forma de vivir la alimentación.

Gabriel es uno de los tipos más inteligentes del baloncesto español. Su forma de jugar no es casual. Pero escuchándolo hablar de alimentación, o de su carrera, me sorprende su sabiduría y madurez aunque lo conozco desde hace 13 años. "Soy lo que soy, y de eso la gente se ha dado cuenta tarde. Y yo también he madurado lo suficiente para dejar de mirar a los demás, de intentar imitar lo que otros hacían y que yo nunca iba a conseguir porque no soy así, y fijarme en mí más que en nadie", analiza sobre su trayectoria. Desde que Charly Sainz de Aja, seleccionador de los célebres 'Juniors de Oro', dijo aquello de que él era el mejor de su generación, le ha acompañado una etiqueta, la de vago, la del 'lo que pudo ser este chico y no fue', que es manifiestamente injusta. "Sinceramente, siempre me ha dado igual lo que la gente haya dicho de mí. Sé lo que he hecho bien y lo que no. Estoy tranquilo conmigo mismo y con mi carrera. No me arrepiento de nada. Me han dicho cosas muy fuertes: que físicamente nunca he estado al nivel, que no era un jugador ACB, que era lamentable, patético, que no me debería dedicar a esto...", relata.

"No tengo una manera común de jugar, y siempre han tratado de 'arreglarme'. Los que no lo han intentado y simplemente han buscado sacar el máximo rendimiento de lo que soy son los que lo han conseguido. Siempre he hecho lo que el entrenador quería", remata. Txus Vidorreta fue un visionario en eso. En Bilbao extrajo de él lo mejor que tenía simplemente explotando sus virtudes. Ahora se han vuelto a reunir en el Asefa Estudiantes, el club por el que Juan Orenga le aconsejó que fichara en su primera etapa, y que considera el equipo de su vida. "Es donde más se me ha querido y apreciado, y donde he encontrado la estabilidad. Ojalá pueda seguir muchos años en Estudiantes, pero si me voy ten por seguro que tendrá que ser de forma amistosa y beneficiosa para el club. Lo merece", dice.

liga *endesa*



El genial pivot del Asefa Estudiantes sabe muy bien cómo cocinar sano y lo demostró en la foto de arriba. A la izquierda, intenta romper un teclado y en el resto de acciones juega en el poste bajo ante el Barcelona.



Gabriel reconoce que el descenso de la pasada campaña es el momento más duro de su vida deportiva. "Me afectó físicamente tanto... Se me cayó el pelo, si ves fotos mías del final de la temporada tenía calvas, del estrés y la preocupación. Es por lo que siento por este club, por su historia. Cuando acabó el partido de Murcia [el que certificaba bajar a la Oro] me tuvieron que dar azúcar puro porque me caía", cuenta. De él también se ha dicho que es apático, que no es comprometido, o, como él dice, "que

no tengo corazón". Es otra de esas leyendas fáciles de fabricar cuando un jugador no es expresivo en la pista. Por suerte, procuró no escuchar mucho. Mantuvo su arrolladora personalidad. Encontró su sitio en el mundo en el Asefa Estudiantes y la casualidad le llevó a una dieta que le cambió la vida. El resultado es el mejor Germán Gabriel que vieron los tiempos. El que juega por encima del aro para asombro de Lucas Nogueira y de todos los que le vemos. ■