



**BIENESTAR.** El recién nombrado doctor 'honoris causa' y entrenador del Manchester City tiene un nuevo proyecto de salud en Barcelona junto a Mireia Illueca, la neurocirujana que lo ha curado

## El dolor de espalda que llevó a Pep Guardiola a financiar una clínica de longevidad: "Antes que inversor, seré paciente"

Por **Cristina Galafate**

Añadir vida a los años, no solo años a la vida, es el nuevo lujo. La longevidad se ha convertido en la última frontera del bienestar. Una obsesión global que encarnan gurús de la eternidad como el empresario Bryan Johnson, quien gasta su fortuna en costosas transfusiones de sangre y decenas de pastillas para morir joven lo más tarde posible, mientras el resto se conforma con reducir su edad biológica y aumentar su vitalidad con buenos hábitos y medicina preventiva. En este cambio de paradigma del *antiaging* al *prolongevity* entra ahora en escena Pep Guardiola de la mano de Monarka Clinic, ubicada en el número 130 de Passeig de Gràcia, en Barcelona. Aún huele a nuevo en la luminosa sala donde nos recibe: «No era un plan. Desgraciadamente, nos conocimos por un dolor crónico de espalda que nadie conseguía quitarme», desvela el entrenador del Manchester City mirando a la doctora Mireia Illueca. Ramón Cugat, un médico traumatólogo que es como un padre para él, le reco-

mendó a Illueca y, a partir de que ella lo curó, siguieron en contacto, cuenta Guardiola: «Me comentó este proyecto con la psicóloga humanista evolutiva Montse Escobar y lo vi interesante».

La neurocirujana, especialista en cirugía mínimamente invasiva y en el abordaje y tratamiento del dolor, asiente cuando el ex futbolista cuenta que su vida «era un desastre» y ella le permitió una reincorporación rápida a sus compromisos habituales, que van más allá del campo. No en vano, acaba de ser galardonado con un doctorado *honoris causa* por la Universidad de Manchester, en reconocimiento a su extraordinaria contribución a la ciudad. El homenaje responde a su éxito deportivo, pero también a su inspiradora labor fuera del ámbito futbolístico, incluyendo la Fundación Guardiola Sala. En Monarka Clinic, aclara, su implicación es otra: «Antes que inversor, seré paciente. Siempre he pensado que en mi profesión el cerebro lo mueve todo. La cabeza es más importante que las piernas en el fútbol. Y aquí no se trata solo de curar, sino de cuidar con un enfoque integral».

Además de tener a Guardiola y a otras figuras de la sociedad catalana como socios, el proyecto se sustenta en los ex jugadores del Barça Thiago Alcántara y Jonathan Soriano. El fútbol de élite es una gran escuela de longevidad, reconoce un entrenador siempre meticuloso con el cuerpo y la mente: «Desde pequeño, como deportista, aprendí que la alimentación era fundamental para que la energía estuviera al máximo. Eso lo sigo aplicando. Me gusta todo, pero

con los años he aprendido que hay que cuidar más lo que comes. De 10 cosas que tomo, intento que al menos ocho sean buenas. Eso te ayuda a dormir, a gestionar mejor la energía y el ánimo». Eso sí, nada tiene que ver el equipo técnico actual, que incluye nutricionistas pesando la comida al milímetro, con su etapa en el Barça: «Antes te tomabas un Redoxon y a jugar. Ahora, después del entrenamiento, cada jugador tiene sus necesidades personalizadas: hierro, minerales, sodio... Cada uno es un mundo. Tiene que ser así, porque si no, no aguantas el ritmo». Y esto es igual para todos, confirma la doctora Illueca respecto al furor actual por los complementos alimenticios: «No es dar la misma solución a todo el mundo, sino buscar lo que cada uno necesita para rendir al máximo. Sin que la persona sea dependiente. Queremos que tengan herramientas tanto a nivel salud como emocional», zanja ante un Guardiola que, pese a haber protagonizado *memes* por sus autoarañazos en un momento de frustración, asegura tolerar mejor el estrés y la presión a

**Comer bien para rendir mejor es uno de los hábitos que mantiene del fútbol**

**El técnico tiene claro que volverá a un lugar con sol porque la luz hace más feliz**

**Pep Guardiola y la doctora Mireia Illueca posan en Monarka Clinic, dedicada a programas de longevidad.**

DAVID RAMÍREZ  
ARABA PRESS

medida que cumple años. «La prensa es igual que antes, solo que donde había 20 periodistas, ahora hay 200. Además están las redes sociales. He visto a futbolistas jugar fatal, pero como los elogian, se sienten felices. Y otros que han jugado increíblemente bien y un comentario negativo los hunde. El problema es que nos preocupa demasiado lo que otros dicen de nosotros, cuando debería preocuparnos lo que pensamos de nosotros mismos», reflexiona. Y de tener un equilibrio, añade: «No se trata de ser hiprestricto. Yo hago ejercicio, aunque menos de lo que debería, descanso regular y alguna vez me doy mis placeres: una copa de vino, un trozo de chocolate... Si disfrutas de la vida, eso también repercute en tu salud mental». Por eso es tan feliz cuando pisa Barcelona. «Echo mucho de menos la comida mediterránea. Tenemos cocineros en el equipo, pero hay algo que no se puede suplir: la luz. Eso sí que influye en el estado de ánimo. Allí, cuando sale un rayo de sol, todo el mundo sale a la calle, se nota en el humor». Por eso, aunque se jubile en Manchester, tiene claro que volverá: «Cuando me vaya de Inglaterra, será a un sitio con sol. Te hace más feliz». Mientras, podrá venir de visita a probar tratamientos innovadores como «la hipoxia-hiperoxia, que ayuda a que el cerebro sea más resistente, generando respuestas adaptativas», describe Illueca. «De niña diseccionaba pajaritos para entender cómo funcionaba su corazón. Y ahora salva vidas operando cerebros. No tengo ninguna duda de que sabe lo que hace», concluye Guardiola.