

Medio: Revista

Sección: Especial

Espacio: 1.232 cm²

Men's Health

Enero de 2010

Audiencia: 118.509

Difusión: 67.607

Valor Publicitario : 19.200 €

LA REVISTA PARA LOS HOMBRES... Men's Health

74 HOMBRES 100

Celebramos nuestro número 100 con la más completa encuesta sobre el hombre de hoy: tú. Por Jordi Martínez

¿Qué tienen en común David Delfín y Paco Roncero? (pág. 74).



MH COACH

Recupera la forma

Con la ayuda de tu entrenador personal de bolsillo:

131 EL PLAN DEL MES

Tu rutina de fitness para ganar músculo.

134 PIERDE UN PAR

Sácate dos kilos de encima.

135 EJERCICIO DEL MES

Consigue unos tríceps de impacto.

136 QUEMAGRASA

Para perder peso, tirate a la piscina.

138 NUTRICIÓN

El chef Paco Roncero te invita a pulpo.

140 SÁCALE PARTIDO

Los secretos del bosu, al descubierto.

142 LA FIAMBREIRA

La mejor comida para llevarte al trabajo.

143 ENTRENAMIENTO EN 15'

El cuarto de hora más aprovechado del día.

144 CARDIO

El programa para la hora del almuerzo.

Nuestros hijos

12 Editorial Dicho con nuestras propias palabras

14 Diselo a MH Tú pregunta, nosotros respondemos

15 Noticias de Nutrición Novedades a pedir de boca

17 Noticias de Salud Los avances médicos más punteros

18 Noticias de Fitness Última hora del deporte

19 Noticias de Sexo Lo mejor para lucir de maravilla

20 Noticias de Perder Peso Actualidad de muchos kilates

COMPROMISO DE MEN'S HEALTH CON LOS LECTORES Y LA SALUD: Men's Health, en consecuencia con su ideario editorial, es la única publicación de España que rechaza la publicidad de todos aquellos productos que, directamente, promuevan las marcas de tabaco o de alcohol -superiores a los 15'.

LA REVISTA PARA LOS HOMBRES...



No te rompas el corazón (página 17).

Y además...

22 ENTRENA COMO UN HOMBRE (LOBO)

Taylor Lautner las vuelve locas. ¿Su secreto? El gimnasio.

26 MÚSCULOS EN MOVIMIENTO

Gana fuerza y agilidad con estos 5 ejercicios.

28 ¿CONOCES TU GRUPO SANGUÍNEO?

Más te vale. Saberlo puede salvarte la vida.

29 VENCE A LOS HACKERS

Protégete de los piratas informáticos.

30 LA RECETA EXPRESS

Come bien sin perder ni un minuto de más en la cocina.

31 APROVECHA TU TIEMPO LIBRE

Sácale el mayor partido con nuestras recomendaciones.

32 DESCUBRE TUS SUPERPODERES

Para que ella te crea un superheroe, no te hace falta capa.

33 OJALA QUE LLUEVA CAFÉ

6 beneficios de esta bebida que aún no conoces.



EN PORTADA

Fran Fiel, Nueva Cara MH 2009, fotografiado por Merit Sierra. Estilismo de Andrés Suárez. Peluquería y maquillaje de Moncho Moreno para Lancôme y Alfonso Delgado.

Especial
Men Scan

HOMBRES 100



74 ENERO 2010

Hablamos de ti: sabemos cómo eres, cómo has cambiado y cómo puedes mejorar.

TEXTO Y ENTREVISTAS DE JORDI MARTÍNEZ
FOTOGRAFÍA DE EDU GARCÍA
ESTILISMO DE GERARD SOLÉ Y CRISTINA CASTANY
PRODUCCIÓN DE MARINA VERGÉS Y MARÍA LARRÚ



www.MensHealth.es **MH**

No se nos ocurre mejor forma de celebrar este número 100 de Men's Health que hablando contigo. De ti. Al fin y al cabo, tú nos has hecho lo que somos... y queremos pensar que nosotros te hemos hecho, al menos un poco, como eres. Casi 10 años juntos dan para mucho.

PODRÍAMOS MALGASTAR ESTAS LÍNEAS EXPLICÁNDOTE

que es probable que trabajes a tiempo completo, que estés soltero o que no tengas hijos. Pero no vamos a hacerlo.

Sí: sabemos quién eres. Y no: no tenemos una bola de cristal. Simplemente hemos hecho una encuesta. En realidad: **LA ENCUESTA**. El mayor estudio llevado a cabo por Men's Health hasta la fecha. Un exhaustivo cuestionario Especial Número 100, al que han respondido **más de 2.000 hombres** en **www.menshealth.es**, y que nos ha ayudado a descubrir un poco más de ti. Pero, si después de casi 10 años juntos nos conoces un poco, ya sabrás que nos interesa mucho más el camino que la meta. Los cambios progresivos y duraderos, que los resultados tan rápidos como superficiales. Tu bienestar total, en definitiva, antes que unos abdominales que son más el síntoma de un cambio que un fin en sí mismos.

De acuerdo: sabemos cómo eres. Pero lo verdaderamente importante, es que también sabemos que ahora eres mucho mejor que antes. Y nos sentimos partícipes de esa metamorfosis.

Y es que, lo que verdaderamente celebramos, con la ayuda de un puñado de ilustres invitados que te presentamos a continuación es que, 100 números después, somos mejores... y subiendo. Pasen y lean.

Hombres 100. No están todos lo que son, pero son todos los que están. Estos siete magníficos son hombres de éxito que han evolucionado con nosotros. Con su ayuda experta, analizamos con todo detalle el estado del hombre actual: tú.

KIKE SARASOLA, empresario, 46 años

En 2001, este emprendedor madrileño también estaba de estreno: abrió sus puertas en Madrid el primer hotel Room Mate. Casi 10 años después, Kike Sarasola tiene 18 establecimientos y está dedicado en cuerpo y alma a la expansión internacional de su cadena.

RUBÉN DE LA RED, futbolista, 24 años

Al tiempo que el número 1 de MH llegaba a los kioscos, Rubén de la Red fichaba por el Real Madrid. Siete años más tarde, un síncope durante un partido de ida de la Copa del Rey, acababa con el futuro profesional de este prometedor mediocentro que llegó a jugar con la Selección. Rubén de la Red aún está a la espera de un diagnóstico.

PACO RONCERO, chef, 40 años

En 2001, a este cocinero criado en los dorados fogones de 'El Bulli' le faltaba poco más de un año para recibir una estrella Michelin. En 2006, ganaría el Premio Nacional de Gastronomía. En la actualidad, Paco Roncero es, entre otras muchas cosas, el jefe de cocina de la terraza del Casino de Madrid, para la que ha conseguido dos estrellas Michelin.

EDUARDO NORIEGA, actor, 36 años

En 2001, el inolvidable Bosco de Tesis estrenaba El espinazo del diablo, dirigida por Guillermo del Toro, y acababa de rodar Plata quemada. Eduardo Noriega está pendiente del estreno de El mal ajeno, una película producida por Alejandro Amenábar en la que comparte plano con Belén Rueda.

ORIOEL ELCACHO, modelo, 30 años

Cuando nuestro primer número salió a la calle, este catalán, uno de los modelos masculinos mejor pagados del mundo, repartía su tiempo entre ir a la universidad, a estudiar empresariales, y patearse las calles buscando una oportunidad sobre las pasarelas. Huelga decir que la encontró. Oriol Elcacho ha trabajado para Custo, Bvlgari, Missoni, Valentino o Polo Ralph Lauren.



GERARD PIQUÉ, futbolista, 22 años

Hace casi 10 años, cuando el número 1 de MH invadía los kioscos del país, Piqué ya se curtía en La Masía, la inagotable cantera del Fútbol Club Barcelona. En la actualidad, es uno de los pilares de la defensa del primer equipo y un puntal de la selección de Del Bosque.

DAVID DELFÍN, diseñador, 39 años

En el año de nuestra presentación, este polifacético artista malagueño fundaba la marca *davidelfin* y se convertía en toda una revelación gracias a su primer desfile, con la colección *Openin'nite*, en el Circuit de Barcelona. Al año siguiente, ya en Cibeles, revolucionaba el adormilado mundo de la moda española con un desfile repleto de capuchas y sogas.

D Pisamos terreno conocido... y se nota. Si esta encuesta fuera una prueba de selectividad, el deporte sería, de lejos, la materia en la que hubiéramos sacado mejores notas. No se nos resiste nada. Sabemos lo que queremos y cómo conseguirlo. Es más, después de casi 10 años, nos hemos propuesto, en serio, salir de las cuatro paredes del gimnasio y explorar nuevos territorios.

HOMBRES DEPORTIVOS

Amor por el deporte

NO HACE FALTA TENER un master para concluir que a los lectores de *Men's Health* les va el ejercicio físico. Como tampoco haría falta para afirmar que a los de *Quo* les encanta amenizar las cenas con frases del tipo "pues una vez leí que el pingüino más alto del mundo vive en Patagonia". Para este viaje, que diría el cursi, no hacían falta alforjas. Sí eran necesarias, en cambio, para descubrir qué buscamos cuando practicamos deporte. Sorprendentemente, cada vez son menos los que se machacan para tener un cuerpo 10 (**un 33,4%**). La mayoría lo hacemos para estar bien física y mentalmente (**82,3%**), por cuestiones de salud (**47,4%**) o, simplemente, para divertirnos (**35,4%**). **"Es un cambio de mentalidad, si no radical, sí bastante importante", comenta Juan Rallo, asesor de fitness de Men's Health.** "Estos datos demuestran que el deporte ha dejado de ser territorio exclusivo de unos pocos. La gente es cada vez más consciente de que para estar bien, hay que practicar ejercicio". *Men's Health*, por supuesto, ha sabido estar a la altura de los cambios. "Ya no nos centramos tanto en los abdominales o en los físicos de impacto. La estética es el gancho, de acuerdo, pero lo que se esconde detrás de un cuerpo 10 es una salud de hierro, la misma que nos da un bienestar que engancha y que es el responsable de la constancia", explica Rallo.

¿CUÁNTOS AÑOS LLEVAMOS ENTRENANDO?

UNO O MENOS	32,7%
CINCO O MÁS	27,6%
DOS	20,6%
TRES	13,1%
CUATRO	6%

NOS ENTRENAMOS PARA...

DEFINIRNOS	55,8%
GANAR MÚSCULO	54,5%
DIVERTIRNOS	27,5%
PERDER PESO	27,3%

A la carrera

Y HABLANDO DE CAMBIOS, otro que no podemos obviar: cada vez nos gusta más salir a la calle (y no únicamente para tomarnos una cañita). Aunque el **68%** de los hombres practica deporte en el gimnasio, un altísimo **61%** también lo hace al aire libre. **"Era una de nuestras asignaturas pendientes", explica José Fandiño, Entrenador Nacional de Fisioculturismo y Musculación, "y ahora la aprobamos con nota. No me extraña. Era antinatural que, con el clima tan benévolo como el que tenemos, nos pasáramos la vida machacándonos entre cuatro paredes".**

92

Aplastante porcentaje de hombres que se someterían al Reto MH para cambiar su imagen

LOS GIMNASIOS TAMBIÉN PARECEN

haberse dado cuenta, por fin, de que el trabajo con pesas se debe completar con el cardiovascular (que no sólo es sinónimo de cintas). "Ya casi todos los importantes cuentan con un club de corredores, que quedan para participar en carreras o, simplemente, para quemar suelas", detalla Rallo.

CORREMOS PARA DISFRUTAR (14,3%).

para perder peso (**12%**) o para acabar con el estrés (**10%**), pero, sobre todo, para eliminar grasas y definirnos (**48%**). **"No me extraña", valora Alex Calabuig, director adjunto de Runner's World, "no hay otra manera mejor de lograr estos objetivos".** "De todas formas", reflexiona, "que sólo el **14%** afirme que lo hace para disfrutar demuestra que aún nos queda mucho camino por recorrer". Y nuestras primeras zancadas las estamos dando en carreras populares (**38,3%**), medios maratones (**11%**), maratones (**4,2%**) y triatlones (**3,5%**). "Es normal, la gente se inicia en pruebas de hasta 10 kilómetros y, a medida que el veneno del running se les mete en el cuerpo, van aceptando nuevos retos". +

En serie

PERO, A PESAR DE TANTOS CAMBIOS, somos y seguimos siendo carne de gimnasio. La mayoría de nosotros "pasamos por taquilla" más de tres veces por semana (**un 31,3%**). Inmediatamente después se sitúan los que se contentan con ir tres veces (**30,1%**), seguidos de los que se machacan cada santo día (**13,3%**). "Bien por los dos primeros", valora José Fandiño. "Ir entre tres y cinco días al gimnasio, y descansar por lo menos dos, es lo mejor para obtener buenos resultados". ¿Y que hay de los que se pasan la vida allí metidos? "Pues muy mal... a menos que sean deportistas profesionales. Machacarse siete días por semana puede fácilmente conducir a un sobreentrenamiento nada deseable".

UNA VEZ EN LA SALA, la mayoría (**un 26,8%**) seguimos escrupulosamente... una rutina extraída de MH. Luego están los que se rigen por una diseñada por el personal de sala (**26,1%**), los "juanpalomos" que se fían de una "fabricada" por ellos mismos (**25%**), los que se arriesgan a guiarse por tã de un amigo (**4%**) y los que se la bajan de

70

Porcentaje de hombres que se entrenan habitualmente en solitario.

MEJORA EL RESULTADO

Apenas un 22% se machaca en compañía de un amigo y sólo el 8,2% se apunta a practicar ejercicio en grupo. "Es un porcentaje bajísimo", se lamenta Gerard Piqué, "y una auténtica pena, porque entrenar con gente es mucho mas ameno. Además, una de las mejores cosas que te ofrece el deporte es la posibilidad de compartir experiencias. Yo siempre voy al gimnasio con algún compañero del equipo". "Pero no sólo se trata de amenizar la sesión", añade Fandiño, "compartirla con alguien es una gran ayuda, tanto física como anímicamente. Si un día, por ejemplo, uno no puede con su alma, el otro tira de él, y viceversa. No sé si hay estudios sobre el tema, pero mi experiencia me dice que ir al gimnasio acompañado mejora visiblemente el rendimiento y los resultados".

"Hay mucha gente que trabaja durísimo los primeros días porque quiere mejorar muy rápido, y no se trata de eso. Para alcanzar la recompensa, hay que mantener una línea. Trabajar cada día un poco. Dejar que el cuerpo se vaya acostumbrando a los esfuerzos".

GERARD PIQUÉ

Internet (**3,2%**). "Las dos primeras opciones son las buenas", resume Fandiño. "Nuestras rutinas plantean objetivos concretos y están muy bien equilibradas. Las propuestas por un monitor, siempre se ajustarán a las características y a las necesidades de cada uno. En cuanto a esa minoría que se fía de amigos y de páginas web, han escogido el camino más rápido hacia una lesión muscular o articular. En el primer caso, es muy posible que nuestro colega tenga unas características (edad, objetivos, forma física...) muy diferentes de las nuestras. En el segundo, ¿a saber quién ha diseñado ese programa!".

LAS 10 ACTIVIDADES DEPORTIVAS QUE MÁS PRACTICAMOS

- FITNESS **66,8%**
- RUNNING **57,3%**
- FÚTBOL **42%**
- CICLISMO **39,8%**
- NATACIÓN **37,4%**
- BALONCESTO **19,9%**
- TENIS **13,2%**
- PÁDEL **11,3%**
- SNOWBOARD **5,7%**
- ESQUÍ **5,2%**

18,6

Porcentaje de hombres que pueden presumir de six-pack


MEJORA EL RESULTADO

¿Casi 10 años trabajando duramente e insistiendo hasta la náusea en el tema de los abdominales para que ni siquiera dos de cada 10 hombres los luzcan? "Pues no me parece un dato tan escandaloso", desdramatiza Rallo. "Hay que pensar que son los músculos más difíciles de conseguir, los últimos que aparecen y lo que más fácilmente se pierden". Pero algo estaremos haciendo mal... "El fallo más común es no seguir una alimentación correcta. Entrenar a fondo es muy fácil, pero con la comida hay que cumplir cada dos horas, y eso cuesta", afirma el experto en fitness de MH.

"Es que, para hacerse con unos abdominales definidos hay que apoyarse de forma exquisitamente equilibrada en tres pilares: el ejercicio cardiovascular, el entrenamiento de pesas y la dieta. La suma de estos tres factores debería llevarnos a quemar más calorías de las que ingerimos, para eliminar grasas y destapar los abdominales".

¿Y que hacemos con ese 3,2% de hombres que afirman que ni tienen ni tendrán nunca un six-pack porque son un caso perdido? "Pues decirles que hasta una persona de 50 o 60 años puede acabar luciendo unos abdominales de impresión, siempre que siga escrupulosamente los pasos que comentábamos", sentencia este experto.

PUESTOS EN EL TEMA, evidentemente, lo mejor sería contar con un plan de entrenamiento diseñado expresamente por un flamante entrenador personal que, además, se dedicara a supervisar nuestro trabajo. Es algo con lo que soñamos la mitad de los hombres. "No me extraña", dice el defensa del F.C. Barcelona Gerard Piqué, "contar con la ayuda de uno de estos profesionales es importantísimo, sobre todo cuando empiezas". Y más adelante también (y no es por ponerte los dientes largos), "Cuando llevas un tiempo entrenando, es ideal tener a alguien que te vaya viendo con cierta regularidad, que te exija resultados, que introduzca variaciones en tu rutina siempre que sea necesario...". enumera Rallo.



“El deporte para mí es vital. Por mi profesión, tengo la suerte de que hago mi trabajo y, a la vez, me mantengo en forma; pero estoy seguro de que cuando lo deje, esperemos que dentro de muchos años, seguiré trabajando duro para estar bien”.

GERARD PIQUÉ,
futbolista

En este reportaje, Gerard lleva:
Traje negro de NEIL BARRET
para Santa Eulàlia, camiseta gris
estampada y deportivos de NIKE.

Fotografía de Edu García; Edición de Gerard Solé; Producción y maquillaje de Egon Crivillers

www.MensHealth.es

MH

Especial Men Scan

Y en el último minuto del partido, saltó la sorpresa. Más de 3.000 hombres, con la sinceridad por bandera, no pueden estar equivocados. Al parecer, el macho ibérico está de capa caída: nuestra vida sexual se merece un triste 5 raspadillo. Afortunadamente, cada noche podemos presentarnos a las clases de recuperación más sudorosas del mundo, para intentar darle la vuelta al marcador...

¿CÓMO ES NUESTRA VIDA SEXUAL?

CORRECTA **40,5%**
 PODRÍA ESTAR MEJOR **30%**
 UN DESASTRE **10,6%**
 INMEJORABLE **9,5%**
 PASABLE **9,4%**

¿CUÁNTAS PAREJAS HEMOS TENIDO EN LOS ÚLTIMOS 5 AÑOS?

UNA **41,9%**
 DOS **21,2%**
 TRES **15,9%**
 CUATRO **6,7%**
 CINCO **2,4%**
 MÁS DE CINCO **11,9%**

HOMBRES Y MUJERES

¿Suficiente?

"SIMPLEMENTE CORRECTA", así es la vida sexual de la mayoría de los hombres consultados (**un 41%**). Si a este escasamente entusiasta dato le sumamos que el **30%** afirma que "podría estar mejor", que el **9,5%** la califica de "pasable" y, sobre todo, que a un **11%** no le duelen prendas a la hora de reconocer que es un "completo desastre", estaríamos de acuerdo en que la cosa no da para demasiadas alegrías... "Bueno", reflexiona el actor Eduardo Noriega, "pensar que siempre se puede estar mejor no me parece mal... De hecho, yo también me incluiría en la de 'correcta'. Eso sí, que quede claro que no podemos permitirnos el lujo de bajar del 5 o del 6". Siguiendo con el símil, sólo un **9,5%** de los hombres se adjudica una matrícula de honor en la materia, y considera que disfruta de una vida sexual "inmejorable".

PARA ACABARLO DE ARREGLAR, la mayoría de nosotros (**un 35,6%**) damos por bueno aquello de "sábado, sabadete..." y sólo hacemos el amor una vez por semana. Comparten la segunda posición en el podio los que lo hacen tres (**19,6%**) y dos (**19,3%**). La mención de honor es para quienes afirman disfrutar entre las sábanas cada día (**5%**), y el premio especial para ese 3,5% de adictos a la ciencia ficción que aseguran que lo hacen más de una vez cada 24 horas...

ESO SÍ, A PESAR DE TODO, nadie nos puede negar que sabemos cubrirnos las espaldas y que no nos gusta tirar piedras sobre nuestro tejado. Apenas un **3,6%** consideramos que el sexo es básico para que una pareja funcione. En realidad, le damos mucha menos importancia que a cuestiones como "ser los mejores amigos" (**7,3%**). Es más, sin que se nos tuerza el gesto, lo colocamos al mismo nivel que a "saber dar nuestro brazo a torcer"... ¿Falta añadir algo más?

35

Porcentaje de hombres dedican sólo 10 minutos a los preliminares

16

Porcentaje de hombres que utilizan juguetes eróticos.

MEJORA EL RESULTADO

Un 46,2% no lo hace, y un 37,5% tampoco, pero estaría encantado de probarlo. ¿Por qué no nos atrevemos a llenar nuestras camas de plástico, si el 20,8% de nosotros pensamos que a nuestra vida sexual le falta un toque salvaje, el 8,1% echa de menos una dosis de imaginación y el 9% está convencido de que los complementos y los juguetes mejorarían su rendimiento? "Porque os cuesta horrores superar el tabú del elemento penetrativo que tienen muchos de estos objetos. La mayoría de vosotros los veis, simplemente, como un sustituto del pene, y tampoco es eso... 'Juguete sexual' no es simplemente otra forma de decir 'vibrador'. También existen plumas, polvos con sabores, esposas... Lo mejor que podéis hacer para perderles el miedo a estos objetos es organizar una tarde de compras en un sex-shop con vuestra pareja".

De tres en tres

¿QUÉ ESTÁ PASANDO? ¿Por qué no le damos al sexo la importancia que se merece? ¿Qué nos falta en la cama? Pues, paradójicamente, a la mayoría (**29%**) más sexo. Muy cerca están los que echan de menos "más variedad" (**21,6%**) y "un toque salvaje" (**20,8%**), y algo más lejos, los que no se cortan y afirman que lo que realmente le falta a su vida sexual es... "una persona más" (**11,6%**). No debería extrañarnos, después de comprobar que nuestra fantasía más recurrente sigue siendo todo un clásico: hacer un trío. Con un **45%**, los partidarios del tres se desmarcan de los que no tienen bastante y disfrutarían llenando su cama de gente (**13%**), y de quienes estarían interesados en pasar al otro lado y probar una relación homosexual (**4,1%**). Pero, volviendo a la mayoría: ¿qué nos pasa a los hombres con el goloso trío que, por mucho tiempo que pase, sigue ocupando un lugar de honor en nuestro sueños más húmedos? "Esta obsesión podría responder a que tendemos a buscar fantasías que sean realizables", reflexiona José Luis Sánchez



“Supongo que el género masculino, independientemente de lo machistas que seamos cada uno de nosotros, está un poco desconcertado. Los roles, que antes estaban más definidos, se van difuminando poco a poco. Nada es radicalmente blanco o negro. Masculino o femenino al 100%”.

EDUARDO NORIEGA,
actor

Fotografía de Edu García; Estilismo de Gerard Solé; Producción de Marina Vergés; Peluquería y maquillaje de Egon Crivillers

Eduardo viste en este repertaje de: Camisa, corbata y pantalón de TRU TRUSSARDI, americana de MAISON MARTIN MARGIELA para Santa Eulàlia y zapatos de HUGO BOSS.

www.MensHealth.es

MH

de Cueto, psicoterapeuta del Instituto Andaluz de Sexología y Psicología de Sevilla. "Ya no las consideramos simplemente un combustible del deseo sexual, si no algo que, llegado el momento, podríamos llevar a cabo... y es muy fácil lograr que un trío se haga realidad". "También podría deberse", elucubra Carolina Lombardía, sexóloga y directora del Centro de Atención Sexológica Integral de Gijón, "a que llevan años metiéndonos el trío entre ceja y ceja. Es la fantasía más recurrente, por ejemplo, en la películas pornográficas. Además, potencia la imagen del supermacho, de ése hombre que 'puede con más de una...'".

21,5

Porcentaje de hombres que han mantenido o mantienen relaciones sexuales sin protección

MEJORA EL RESULTADO

El 44% también lo hace, pero sólo con su pareja. "En este último caso, no hay nada que decir. Allá cada uno", apunta Sánchez de Cueto. "El otro dato, el del 21,5%, es el que me parece mucho más preocupante. Y no sólo por el SIDA, que ha provocado que le perdamos el miedo a muchas enfermedades de transmisión sexual... No sé si es necesario volver a repetir que hay que protegerse. Con la información que tenemos ahora mismo a nuestro alcance, no protegerse es una temeridad imperdonable".

Nosotros y ellas

TENEMOS LA FÓRMULA MÁGICA: lo que realmente quieren es que las escuchemos (24,5%), que las hagamos reír (20%), que seamos más sensibles (18%) y que las tengamos más en cuenta (17%). ¿Vamos muy desencaminados? "Sí y no", responde crípticamente Lombardía. "De entrada, no estamos a la búsqueda de un comportamiento determinado. Queremos la mezcla de todos los anteriores y de muchos más. No nos gustan los estereotipos. En el fondo, lo que buscamos es un compañero que sepa establecer una relación de equidad; que nos trate de igual a igual". ¿Y qué pasa con ese 16% que afirma que lo que realmente están buscando ellas es "un hombre de verdad"? "¿Y qué es un hombre de mentira? Me pregunto yo", salta Lombardía. "Para mí, un hombre de verdad es el que da la talla en la cama y fuera de ella".

4,9

Porcentaje (mínimo) de hombres que consideran que lo que realmente quieren ellas es que nos lo tomemos más en serio

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES sobre terceras personas que nos llevan a un tema tan jugoso como espinoso: la infidelidad. Cuidado que vienen curvas... Sólo el 5,6% de los hombres la perdonaría de entrada, mientras el 40,6% no lo haría jamás. El 53,8% restante tira de diplomacia y afirma que sería cuestión de hablarlo. ¿Cuál es el problema? Que el 44% de nosotros reconocemos que alguna vez hemos sido infieles y, lo que es peor, que el 64,5% pensamos que, si alguna vez echamos una canita al aire, lo mejor es no explicarlo y hacer como que no ha pasado nada... ¿Hipocresía de primer orden? "Pues sí... para qué negarlo", apunta Sánchez de Cueto. "Y también un toque de machismo", añade. "Muchos hombres están aún convencidos de que la infidelidad masculina es más 'limpia', que, cuando de cuernos se trata, no nos implicamos sentimentalmente tanto como ellas. Concluimos que su traición no es sólo sexual, y quizás por eso nos cuesta más perdonarlas".

ESTAMOS HABLANDO DE UN TEMA

que quizás tenga un poco (o un mucho) que ver con que apenas un 26% de nosotros reconozca que la última vez que rompimos nos dejó ella. ¿El resto? Bien, gracias. Todos convencidos de que o bien tomaron ellos la decisión (42%) o bien fue consensuada (32%). "Yo no me lo creo mucho... Pero tampoco me creo eso de romper por consenso. Siempre hay uno que es la pieza más débil. Siempre hay alguien que deja y otro que es dejado. De todas formas, mi experiencia me dice que son ellas las que más se atreven a ponerle nombre a las cosas y a decir hasta aquí", concluye esta experta.

"A lo largo de estos años he aprendido que hay que ver la pareja como algo vivo. Algo voluble y cambiante, que puede morir, que puede enfermar. Algo, por tanto, que hay que atender y cuidar cada día. En una relación, nunca hay que dar nada por hecho. Ese es el principio del fin".

EDUARDO NORIEGA

PARA QUE UNA PAREJA FUNCIONE LO MÁS IMPORTANTE ES...

- LA COMUNICACIÓN 33,1%
- LA CONFIANZA 27,7%
- LA PASIÓN 13,4%
- TENER INTERESES COMUNES 8,8%
- SER LOS MEJORES AMIGOS 7,3%
- DAR EL BRAZO A TORCER 3,6%
- EL SEXO 3,6%
- TENER PROYECTOS EN COMÚN 2,5%

ACABEMOS TOMÁNDOLE, brevemente, el pulso a nuestro grado de compromiso, un tema que, sin duda, entraría de cabeza en el *hit parade* de los reproches femeninos. ¿Tienen razón? Pues así así... Para la mayoría de nosotros, el 48%, el matrimonio no es más que un simple trámite burocrático, mientras que el 61% consideramos que irse a vivir con alguien es el siguiente paso, lógico, después de un tiempo de relación. Sólo un 22% lo consideramos, literalmente, una apuesta a cara o cruz. Pasaremos de puntillas por encima de ese 7,3% que lo ve como un auténtico error...

Y además, de verdad. Otra lección aprendida y otro examen superado con nota. Nuestra salud es **ESPECTACULAR** (no se puede expresar mejor con otra palabra). Sabemos cuidarnos por fuera, pero también por dentro, y muy bien, por cierto. 100 número después, vuestras respuestas nos demuestran que los consejos y las recomendaciones de los expertos que se dejan caer cada mes por estas páginas no caen en saco roto. ¡A vuestra salud!

Sólo vamos con mujeres

JUNTO CON EL DEPORTE, el tema que, sin duda, más controlamos. En la teoría, y en la práctica. Y es que, si hemos sido suficientemente sinceros a la hora de responder las preguntas de la encuesta, resulta que la inmensa mayoría de nosotros ni fumamos (**77%**), ni tomamos drogas (**91,7%**), ni tenemos problemas de sobrepeso (**76%**), ni hemos sufrido nunca ninguna enfermedad de transmisión sexual (**94,7%**).

ASÍ LAS COSAS, no debería extrañarnos que el **43,5%** de los hombres consideren que su salud es "muy buena". Un **32%** no se muestran tan eufóricos y la califican de "buena", mientras algunos menos, un **12,3%**, lanzan las campanas al vuelo y afirman que la suya es "excelente". Resumiendo: un impresionante **87,8%** consideramos que nuestra salud es más que correcta... y apenas un **0,1%** que es radicalmente "mala".

"NO ME SORPRENDEN NADA ESTOS DATOS", reflexiona el Dr. Pedro Manonelles, especialista en medicina del deporte y coordinador nacional del registro Nacional de Muerte Accidental y Súbita en Deportistas, "al fin y a al cabo, estamos hablando, en su mayoría, de varones de entre 20 y 30 años que practican ejercicio físico habitualmente, y no descubro nada si recuerdo, una vez más, que el deporte es salud".

"EN LOS ÚLTIMOS 10 AÑOS SE HA AVANZADO MUCHO EN ESTE TEMA", apunta el ex futbolista del Real Madrid Rubén de la Red. "Cada vez hay más gimnasios, cada vez se practica más deporte, cada vez se inicia antes a los niños en su práctica... Y me parece que eso es fantástico, porque ejercitarse es lo mejor, y no sólo para la salud física, también para la mental".

¿CÓMO ES NUESTRA SALUD?

MUY BUENA **43,5%**
 BUENA **32,4%**
 EXCELENTE **12,3%**
 NORMAL **9%**
 REGULAR **2,8%**
 MALA **0,1%**

EN TÉRMINOS DE SALUD, LO QUE MÁS NOS PREOCUPA EN EL FUTURO ES SUFRIR...

UN CÁNCER **47,2%**
 PROBLEMAS DE CORAZÓN **19,2%**
 OBESIDAD **10,5%**
 IMPOTENCIA **7%**
 OTROS **16,1%**

43,2

Porcentaje de hombres que no se ha practicado jamás una autoexploración de testículos... y no sabría como hacérsela.

MEJORA EL RESULTADO

"Siempre recomiendo a mis pacientes a que se autoexploran una vez al mes, especialmente si forman parte de un grupo de riesgo: personas con predisposición genética a sufrir tumores testiculares, hombres con enfermedades asociadas (como la criptorquidia, que provoca que, en la infancia, un testículo tarde más en descender hasta el escroto), pacientes estériles o con problemas de esterilidad...", detalla el Dr. Natalio Cruz, urólogo de la Unidad de Andrología del Hospital Virgen del Rocío de Sevilla.

El problema, claro, es que casi la mitad de los hombres no tenemos ni idea de en qué consiste eso de la "autoexploración testicular". "Pues muy sencillo", resume el Dr. Cruz, "en palparse el escroto para buscar algún tipo de bulto sospechoso duro de aparición reciente".

Pero, ¿cómo se hace exactamente? "Antes de ponernos manos a la obra", explica el urólogo, "debemos saber que dentro del escroto hay varias partes: los testículos en sí, el epidídimo (una especie de caparazón adosado a su parte inferior) y el cordón testicular". "Para explorarlas todas concienzudamente", continúa, "debemos ir las deslizamos entre el pulgar y el índice de la mano opuesta". Si encuentras algún bulto sospechoso, pide cita con tu especialista urgentemente.

“Soy un tipo optimista y positivo, así que, si alguien tiene que pasar por lo que yo estoy pasando, le diría que intente llevarlo lo mejor posible. Que piense que el trabajo no lo es todo. Que si no se puede, pues no se puede. Que lo más valioso del mundo es la salud. Mi hijo, por ejemplo, no necesita un Ferrari; necesita un padre”.

RUBÉN DE LA RED,
futbolista

Por este reportaje, Rubén viste con: Traje de **HUGO BOSS**, camisa blanca de **OLIMPO**, corbata negra con dibujo de **HACKETT**, zapatos de **BOSS, HUGO BOSS** y calcetines negros de **PUNTO BLANCO**.



Fotografía de Edu García; Estilismo de Cristina Castany; Producción de María Larrú; Peluquería y maquillaje de Pilar Llorens para L'Espresso

Especial Men Scan HOMBRES SANOS

¿FUMAS?

NO	73,9%
SÍ, MENOS DE UN PAQUETE DIARIO	13,4%
NO, LO HE DEJADO SIN AYUDA	9,4%
SÍ, MÁS DE UN PAQUETE DIARIO	2%
NO, LO HE DEJADO CON AYUDA	1,3%

¿BEBES?

SÍ, LOS FINES DE SEMANA	57,4%
NO, NUNCA	40,6%
SÍ, A DIARIO	2%

¿TOMAS DROGAS (AUNQUE SEA DE VEZ EN CUANDO)?

NO, NUNCA	91,7%
SÍ, PORROS	6,2%
SÍ, COCAÍNA	1,2%
SÍ, DROGAS SINTÉTICAS	0,5%
SÍ, TODAS	0,4%

¿CADA CUÁNTO VISITAS A TU DENTISTA?

UNA VEZ AL AÑO	41,5%
MÁS DE UNA VEZ AL AÑO	24,5%
MENOS DE UNA VEZ AL AÑO	22,5%
NUNCA	11,5%

“Cualquiera que practique deporte, profesional o amateur, tiene que someterse a revisiones periódicas. Es la única manera de conocer cuál es tu estado real de forma y hasta dónde puedes llegar. La mejor opción para descartar problemas y evitar disgustos en el futuro”.

RUBÉN DE LA RED

32

Porcentaje de hombres que sufren algún tipo de alergia.

MEJORA EL RESULTADO

“Son datos elevados”, valora el alergólogo José Manuel Barceló, “pero lo cierto es que cada vez más personas sufren de esta hipersensibilidad a una sustancia determinada”. Los expertos barajan muchas razones para este crecimiento desproporcionado: los cambios en la alimentación y en la higiene, la sobrecarga de trabajo a la que se enfrenta ahora mismo nuestro sistema inmunitario, la universalización de las vacunas... “Sea como sea, cuando aparecen”, apunta el Dr. Barceló, “tardamos demasiado en acudir a un especialista, quizás porque a veces las confundimos con, por ejemplo, resfriados mal curados o ‘eternos’. Mal hecho, porque no estamos hablando de simples molestias. El 40% de los pacientes que sufren rinitis, por poner un ejemplo, terminan desarrollando asma bronquial”.

Si quieres dar el primer paso para acabar con estas molestias compañeras de viaje, toma nota de las recomendaciones que nos ofrece la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC):

1. Descúbretelas. Las alergias se manifiestan de formas muy diversas: asma, urticaria, dermatitis, rinitis, conjuntivitis... Si aparecen estos síntomas, evita automedicarte y acude a un especialista lo antes posible.

2. Anticipate. Si eres alérgico y cada año se te manifiesta la sintomatología, por ejemplo, al llegar la primavera, acude a tu especialista antes de que lo haga. No sólo te evitarás molestias: posiblemente, el alergólogo te recomendará un tratamiento de base que evitará los episodios agudos y la cronificación.

3. Di no al polen. De acuerdo: es imposible evitar esta molesta sustancia en la época de floración, pero siempre puedes reducir al máximo tu contacto con ella: usa gafas de sol, sube las ventanillas del coche, evita los paseos por el campo, olvídate de barrer la terraza, no cortes el césped...

4. Sin ácaros. Si no puedes con ellos, ni con los hongos, no utilices humidificadores y acuérdate de ventilar y limpiar frecuentemente tu casa (sin levantar polvo). Tampoco estaría de más que te deshicieras de alfombras, moquetas y cortinas, que evitas el exceso de muebles y objetos decorativos (campo abonado para la acumulación de polvo) o que te hicieras con un buen colchón de látex o goma espuma.

Salud en forma

CENTRÁNDONOS UN POCO MÁS en la estrechísima relación existente entre salud y deporte, llegamos al tema de las revisiones médicas. Parece que en esta cuestión también sabemos lo que tenemos que hacer y, lo que es más importante, lo hacemos. Así, la mayoría de nosotros, el 60%, nos sometemos a un chequeo al menos una vez al año.

“ME SORPRENDE MUY POSITIVAMENTE ESTE DATO”, apunta de la Red, “porque conozco a mucha gente que juega regularmente con equipos de fútbol, no profesionales, y que nunca se han sometido a una revisión. Supongo que cada vez somos más conscientes de la importancia que tienen estas pruebas a la hora de detectar futuros problemas”. “El dato es perfecto”, concede el Dr. Manonelles, “de hecho, en determinados grupos de edad, bastaría con hacerse una revisión cada dos años para evitar sustos”.

PERO, ¿CÓMO DEBERÍA SER UN CHEQUEO PARA SER VERDADERAMENTE EFECTIVO?

“Tendría que incluir, además de las pruebas habituales, una investigación del riesgo cardiovascular, un electrocardiograma de reposo y una prueba de esfuerzo, sobre todo si la actividad que realizamos es de alta intensidad o si tenemos más de 35 años”, describe el Dr. Manonelles”.

Acabamos hablando de futuro y de la única pequeña mancha en nuestro saneado expediente: a la mayoría de nosotros (un 47,2%), lo que más nos preocupa en términos de salud es acabar desarrollando un cáncer. Apenas un 19,2% dan en la diana y apuntan al asesino masculino por excelencia: los problemas cardiovasculares.

94,7
Elevadísimo porcentaje de hombres que nunca han sufrido una enfermedad de transmisión sexual

www.MensHealth.es

MH

Casi nos dolía la boca de repetir siempre lo mismo: hay que beber al menos dos litros de agua, hay que hacer cinco comidas al día, hay que desayunar fuerte, hay que comer de todo pero con moderación, no hay que confiar en las "dietas milagro"... Pero el esfuerzo ha valido la pena. Cien números de MH más tarde, los hombres españoles hemos aprendido, por fin, lo que significa seguir una dieta equilibrada.

30

Porcentaje de hombres que hacen cinco comidas al día

MEJORA EL RESULTADO

No está mal... siempre que no tengamos en cuenta que el 34,2% sólo hace tres. "No me parece tan grave", afirma José Manuel Ávila, director general de la Fundación Española de Nutrición. "Lo importante, se hagan tres o cinco comidas al día, es hacer un reparto calórico adecuado. En el primer caso, entre un 25 y un 30% en el desayuno, un 35% en el almuerzo y el resto en la cena. En el segundo, un 30% entre el desayuno y la comida de media mañana, un 35% en el almuerzo, un 10% en la merienda, y el resto en la cena, que debería servirnos para equilibrar nuestra dieta diaria si, por ejemplo, no hemos tomado las raciones de fruta y verdura recomendadas".

HOMBRES BIEN ALIMENTADOS

El mejor régimen

"EQUILIBRADA", "CORRECTA"... Así es la alimentación que llevamos el **90%** de los hombres españoles. Sólo un **4,5%** de disidentes no han aprendido aún la lección y no tienen más remedio que describir su alimentación como "un auténtico caos". Preferimos no entrar en detalles... En cualquier caso, lo cierto es que la mayoría de nosotros comemos más que bien, y la prueba más evidente es que apenas un **16,5%** seguimos una dieta para perder peso. Entre el resto, algunos que buscan aumentar su masa muscular (un **18,6%**), un puñado que intentan ganar peso (**3,6%**) y una aplastante mayoría que come de todo (**61,3%**). Y cuando decimos de todo, queremos decir de todo. El **63,7%** de los hombres españoles no tiene ningún alimento tabú. Entre los "prohíbilistas", se llevan la palma los que huyen de los dulces (el **16,7%**), seguidos de cerca por los que no soportan las grasas (**15,7%**). "Es lo que hay que hacer", asevera el chef Paco Roncero, doble estrella Michelin: "comer de todo, pero con coherencia. Prohibir sólo multiplica el deseo. Es evidente que es mucho mejor desayunar una tostada con aceite de oliva que un donut; pero, ¿por qué no darse un gusto de vez en cuando?".

Y HABLANDO DE DESAYUNOS, llega el momento de colgarnos otra reluciente medalla. A estas alturas, parece que todos tenemos clarísimo que se trata de la comida más importante del día. La mayoría, el **45%**, comenzamos la jornada con un completísimo banquete que incluye cereales, embutido, zumo de naranja y café con leche. Afortunadamente, cada vez son menos (apenas un **6,9%**) los que se contentan con lanzarse a la calle con un triste café con leche en el estómago.

52

Altísimo porcentaje de hombres que conoce a la perfección su Índice de Masa Corporal.

9

Porcentaje de hombres cuya bebida habitual es la cerveza


Sin exagerar

PARA ACABAR DE UNA VEZ POR TODAS CON ESE LUGAR COMÚN que nos describe como *frikies* pegados a una triste fiambarrera repleta de arroz con pollo, baste asegurar que el **80%** de nosotros ni siquiera cuenta las calorías que ingiere. "Es algo que hace muy poca gente en Europa, aunque en EE.UU. existe una auténtica locura alrededor de este tema", descubre Roncero. "Eso sí, yo el año pasado hice una dieta para perder peso y me pasaba el día con la calculadora en la mano", reconoce. "Es que", apunta José Manuel Ávila, director general de la Fundación Española de la Nutrición, "contar las calorías es la única forma de descubrir si llevamos una dieta equilibrada, y de comprobar que mantenemos un correcto equilibrio energético".

LO QUE SÍ HACEMOS, y eso demuestra que nos interesa saber qué estamos comiendo exactamente, es mirar detenidamente las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos. Es una norma que sigue a rajatabla el **67%** de los encuestados. "Principalmente, deberíamos fijarnos, por este orden, en el contenido calórico, en la composición de la grasa, en las proteínas e hidratos de carbono y en las vitaminas y minerales. De todas formas, cuanto más 'limpia' sea una etiqueta, esto es, cuantos menos ingredientes incluya, mejor", explica Ávila.

Y QUE SERÍA UN TEMA SOBRE NUTRICIÓN EN MEN'S HEALTH SIN HABLAR DEL AGUA.

Parece que al final hemos asimilado que tenemos que beber al menos dos litros diarios. La mayoría de nosotros, un **35,5%**, lo hace. Es más, un elevado **27,8%** se bebe un litro extra. Y luego está, claro, ese **0,2%** de zombis que afirman sin rubor que no la prueban jamás... El agua es además nuestra bebida más habitual (**83,5%**), seguida de la leche, los zumos, el té, el café y los refrescos gaseosos.



“El mayor pecado gastronómico de los españoles es que cenamos muchísimo y muy tarde. Nos va a costar Dios y ayuda cambiar este hábito... Está muy arraigado. Con lo de hacer cuatro o cinco comidas diarias en vez de las tres clásicas pasa exactamente lo mismo”.

PACORONCERO,
chef

En este reportaje Paco lleva:
Traje de HACKETT, camisa de
MIRTO, gemelos de BARUC
CORAZÓN para Suárez, zapatos
de BOS HUGO BOSS y calcetines
negros de PUNTO BLANCO.

Especial Men Scan

Las nuevas generaciones vienen pisando fuerte... y cargadas de productos cosméticos. Superada la fase de robarle las cremas a ellas, y pasado el trámite de "obligarlas" a comprarlas para nosotros, nuestro neceser se proclama república independiente. Casi 10 años después, nuestra piel tiene, por fin, amo y señor.

¿QUÉ NOS PREOCUPA?

LA ALOPECIA	28,5%
LOS KILOS DE MÁS	27%
LAS OJERAS	13,4%
LA PIEL DESHIDRATADA	10,4%
LAS LÍNEAS DE EXPRESIÓN	6,5%
LAS ARRUGAS	5,9%
LAS ARRUGAS DEL CONTORNO DE OJOS	4,6%
LAS BOLSAS	3,6%

¿QUÉ TENEMOS EN EL NECESER?

COLONIA	95,8%
CREMA HIDRATANTE	78,4%
CREMA ENERGIZANTE	34,5%
CONTORNO DE OJOS	25,7%
CREMA ANTIARRUGAS	23%
CERA DEPIILATORIA	16,3%
MASCARILLAS	16%
CORRECTOR DE OJERAS	15,3%
AUTOBRONCEADOR	14,8%
PEELING	14,8%
PARCHES REDUCTORES	10%

HOMBRES DE CUIDADO

Mucha cara

PARA DESCUBRIR QUE LOS HOMBRES nos cuidamos cada vez más no hacía falta hacer una encuesta. Eso sí, la nuestra ha servido para poner de relieve datos tan interesantes como que cada vez empezamos a hacerlo antes. Así, la mayoría de nosotros (**un 59,3%**) comenzamos a cuidarnos antes de los 20 años o entre los 20 y los 25 (**25%**). Sólo un **1,2%** de arriesgados comienza a ponerse cremas de los 35 a los 40 o pasada la cuarentena. **"Yo también empecé muy pronto", reconoce el top model Oriol Elcacho, "no levantaba dos palmos del suelo y ya le estaba robando los potingues a mi hermana y a mi madre. Me gusta sentirme bien. Aunque no me dedicara a esta profesión, estoy seguro de que me cuidaría igual".**

¿Y A QUÉ PARTE DEL CUERPO

le prestamos más atención? Pues a la cara (**53%**). Le siguen los dientes (**22,1%**), el abdomen (**14,2%**), el cabello (**8,2%**), las manos (**2,3%**) y los pies, los grandes olvidados, con un pírrico **0,6%**. A pesar de todo, sólo el **24,5%** utilizamos crema antiarrugas, y apenas un **16%** nos ponemos una mascarilla de vez en cuando. **"Mal hecho", nos reconviene Mar Peiteado, editora de Cuidado Personal de MH, "no hay que esperar a que aparezcan las primeras arrugas para lanzarse a utilizar cremas específicas". "De todas formas", añade esta experta, "la mejor crema antiarrugas que existe es un buen protector solar".**

LA PARADOJA SE REPITE CUANDO

hablamos de nuestra máxima preocupación estética: la temida alopecia. Al **28,5%** de los hombres encuestados les da pánico quedarse como una bola de billar... pero el **80%** no utiliza ningún tratamiento anti-caída. "Un comportamiento, por lo menos, igual de erróneo que el anterior", confirma Peiteado. "Lo ideal sería prevenir la caída con champús específicamente diseñados que, además, son perfectos para mejorar el aspecto del cabello fino o quebradizo".

73

Porcentaje de hombres que utilizan protector solar sólo en verano.

MEJORA EL RESULTADO

"Debe ser porque no saben que la ración de rayos ultravioleta que recibe nuestra piel es exactamente la misma en cualquier época del año, y que estos rayos son los principales culpables del envejecimiento", dice Peiteado. Y, entonces, ¿qué deberíamos hacer? "Utilizar protector solar los 365 días del año". Algunas cremas hidratantes ya lo llevan de serie. Búscalas en tu tienda favorita.

Perfectos... y rápidos

PERO, EXACTAMENTE, ¿para qué nos tomamos tantas molestias? Pues por cuatro razones básicas: para sentirnos bien (**un 79,2%**), para incrementar nuestro atractivo (**54,7%**), para aumentar nuestra autoestima (**46,3%**) o para parecer más saludables (**43%**). Apenas un **11%** lo hacemos para contentar a nuestra pareja. Primer tópico destruido: ellas han dejado de ser las principales valedoras de nuestra piel.

PERO UN TÓPICO CON EN EL QUE

no vamos a poder es con el del metrosexual depilado... Y es que, un **60%** de los hombres consultados se deshace del vello superfluo a la primera de cambio. ¿Las zonas que más tendemos a desertizar? El pubis (**55,5%**), el pecho (**52,2%**), las piernas (**38,7%**), la espalda (**25,1%**) y los brazos (**16%**).

EN CUALQUIER CASO, lo que nadie puede negar es que somos rápidos. Muy rápidos. La mayoría de nosotros (**un 60%**) está listo en de 10 a 20 minutos... aunque, para ser fieles a la realidad, también tendríamos que hablar de ese sonrojante **12%** de tardones que se tiran en el baño más de media hora antes de poner un pie en la calle. Unos y otros, lo primero que hacen cuando tienen una cita es afeitarse (**61,3%**), aunque también los hay (**5,4%**) que se lanzan a por las pinzas para depilarse el entrecejo. Y antes de salir, producto de fijación para el cabello (sólo 3 de cada 10 hombres no lo usan) y unas gotas de la primera colonia que encontremos (apenas el **10%** de los hombres se mantienen fieles a la de toda la vida).



“Siempre hago deporte por la mañana. Es lo mejor para activar la circulación. La forma más saludable y natural de tener buena cara desde primera hora. Si, por ejemplo, tengo una sesión de fotos a las 9, a las 7 ya estoy corriendo en la cinta”.

ORIOLELCACHO,
modelo

Fotografía de Edu García; Estilista de Gerard Solé; Producción de Marina Vergés; Peluquero y maquillaje de Egon Crivillers

Oriol viste en este reportaje:
Traje de DIOR para Santa Eulàlia,
camisa de LANVIN para Santa
Eulàlia, pajarita de TOM FORD
para Santa Eulàlia y zapatos de
HUGO BOSS.

www.MensHealth.es

MI

Especial Men Scan

N "Ni lloro, ni miro escaparates. Este es mi ideal de masculinidad". Dicha frase salió de la boca de todo un Nobel, Camilo José Cela. Por fortuna, las cosas han cambiado mucho, y ya son pocos los hombres que piensan que "mirar escaparates" reduce sus niveles de testosterona. Nuestra relación con la moda es ahora más saludable e intensa que nunca. Lo dice nuestra encuesta. Pasa al probador.

2,3

Porcentaje de hombres que considera que el traje es su prenda básica

MEJORA EL RESULTADO

Y sólo el 10 por ciento se ha comprado uno en los últimos tres meses. Y apenas el 2% se lo pone cuando tiene una cita... ¿Por qué nos empeñamos en desterrar de nuestros armarios una de las prendas masculinas por excelencia? "Quizás", responde Gerard Solé, estilista de Men's Health, "porque nos parece rancio; pero los trajes también tienen edades y pueden ayudarnos a conseguir un look moderno". Pierde el miedo siguiendo los consejos de este experto: "opta por americanas estrechas, de corte estructurado (con los hombros muy marcados), y por pantalones rectos y más estrechos en la parte de abajo, remata con una corbata slim (que acabe recta en lugar de en punta) en negro piel, gris desgastado o con un estampado tipo mármol".

HOMBRES DE MODA

Sabemos lo que queremos

"SÓLO SI SE AJUSTA A MI ESTILO". Esta es la frase más repetida a lo largo del extenso apartado de nuestro estudio dedicado al buen vestir. Tanto da que hablemos de si seguimos las tendencias, de en qué nos fijamos más a la hora de comprar cualquier prenda o de ropa interior. La presencia de esta respuesta es aplastante. Sale de la boca (o de las teclas) de un **88,7%** de hombres en el primer caso, de un **41,7%** en el segundo y de un **27%** en el tercero. **"No me extraña nada", valora Cristina Castany, editora de moda de Men's Health. "Que la ropa define la personalidad", continúa, "es algo que tenemos cada vez más claro. Nuestra forma de vestir es lo primero que perciben los demás. Una valiosa tarjeta de visita que hay que mimar al máximo".**

PERO, ¿CUÁL ES ESE ESTILO al que se tiene que adaptar la ropa para entrar en nuestro armario? A tenor de los datos, "moderno". Para otro artículo quedará discernir qué entendemos realmente por "moderno", o quiénes forman parte de ese **2,4%** de hombres que no tienen empacho a la hora de describir su estilo como "un pelín antiguo".

Arriesgamos poco

ABRE TU GUARDARROPA y échale un vistazo. Dos contra uno a que los vaqueros ganan por goleada, a que las camisetas le pasan la mano por la cara a las camisas por la mínima y a que sólo tienes (y si hay suerte) un triste traje. No somos magos ni hemos comprado a tu madre. Sólo hace falta echarle un vistazo a nuestra encuesta para comprobar que el **57%** de los hombres considera que los jeans son su prenda básica, seguidos de unas camisetas (**18%**) y camisas (**16%**), que rozan el empate. Lo de los trajes condenados al ostracismo (**apenas un 2%**) lo dejamos para más adelante... ¿Cuál es el problema? Que si sumamos estas respuestas al hecho de que el diseño nos importa más bien poco (**10%**) o que creemos que "complementos" es sinónimo de zapatos (**64%**) el resultado es, por decirlo delicadamente, un escaso amor por el

riesgo. **"Parece que os dé vergüenza hacer el ridículo. Os cuesta salir del rebaño, jugar, por ejemplo, con los gorros, con los fulares, con las bufandas..."**, reflexiona Marina Vergés, jefa de moda de Men's Health y BestFashion. "Es algo que en Italia no pasa. Allí los hombres tienen muy claro, por ejemplo, que los complementos marcan la diferencia. Pero bueno... La cosa está cambiando poco a poco y quizás dentro de unos años..." ¡Uf! ¿Acabaremos convertidos en italianos? "Para nada", tranquiliza Castany, "por nuestro carácter, aquí somos mucho más frescos, menos relamidos. Nos preocupamos por el exterior, pero no nos volvemos locos. Un italiano sería capaz de perderse una juerga por no llevar el chaleco adecuado". ¿Hacen unos vinos?

Tenemos algún que otro defectillo...

PARA EMPEZAR, DESCUIDAMOS UN PELÍN NUESTRO INTERIOR... A la hora de decantarnos por unos calzoncillos, parece que nos basta con que sean cómodos (**45%**). El resto del pastel se lo reparten, bajo mínimos, el diseño (**12%**), la marca (**5%**), la relación calidad/precio (**3,8%**), los acabados (**1,6%**)... y otros pequeños detalles a los que, al parecer, no les damos la importancia que se merecen. "Completamente de acuerdo", asiente Castany, "mi profesión me obliga a ver a muchos hombres en ropa interior, la mayoría famosos, y te aseguro que los españoles aún no han acabado de entender que hay que vestir bien por dentro y por fuera".

PERO HAY ALGO QUE HA CONSEGUIDO sacar aún más de sus casillas a nuestros expertos en moda. Ese **2%** de hombres que consideran que su prenda básica es el chándal. "Entendedlo de una vez: el chándal es para hacer ejercicio y punto. La sudadera, si es chula, se puede combinar con otras prendas; pero el pantalón, por favor, jamás. Ha sido creado exclusivamente para el gimnasio o, como mucho, para estar en el sofá medio enfermo", exclama la editora de moda de MH.

MENOS MAL que no nos dio por preguntar sobre los calcetines blancos...

“¿Qué significa ‘moderno’? Lo que cada uno quiera. No creo en las barreras infranqueables. Un traje, por ejemplo, puede ser muchísimo más moderno que un pantalón de pitillo combinado con una *chupa* de cuero”.

DAVID DELFÍN,
diseñador

David viste para este reportaje:
Americana de **BALENCIAGA**,
camisa de **YVES SAINT
LAURENT**, pantalones de **DIOR**
y zapatos de **MIU MIU**.

Fotografías de Edu García; Estilismo de Cristina Castany; Producción de María Larrú; Peluquería y maquillaje de Pilar Lorens para L'Espresso

El trabajo es lo que más nos preocupa, lo que nos da mayores quebraderos de cabeza... y lo que menos nos llena. La situación económica no está para grandes alegrías, de acuerdo, pero, independientemente, se diría que nuestra relación con las cuestiones laborales es, por decirlo de un modo elegante, un pelín complicadilla. ¿Es culpa nuestra? ¿O de nuestros jefes? Ficha y descúbrelo.

¿QUÉ BUSCAMOS A LA HORA DE ESCOGER UN TRABAJO?

BUEN SALARIO	78,8%
BUEN HORARIO	46,4%
OPORTUNIDAD DE DESARROLLAR MIS CONOCIMIENTOS	37%
COMPAÑEROS AGRADABLES	33,6%
POSIBILIDAD DE PROMOCIÓN	28,8%
RECONOCIMIENTO PROFESIONAL	28%
POSIBILIDAD DE TENER INICIATIVA	14%
POCA PRESIÓN	8,2%
CONTACTO CON EL PÚBLICO	6,2%
VACACIONES GENEROSAS	5,5%
UTILIDAD SOCIAL	5,3%
MUCHA RESPONSABILIDAD	4,4%
POCA RESPONSABILIDAD	1,1%

HOMBRES EMPRENDEDORES

Un puesto vital

EL ÉXITO PROFESIONAL es lo primero que nos mueve en la vida (14%). Hacernos ricos (suponemos que trabajando), lo segundo (3,6%). Por debajo quedan cuestiones tan "banales" como "ayudar al prójimo" (3,5%) o "encontrar a nuestra media naranja" (2,6%). Por si fuera poco, los problemas económicos son los que más estrés nos provocan (37,8%). Inmediatamente después, los laborales (26,2%). ¿De verdad hay para tanto? El empresario Kike Sarasola piensa que sí: "el éxito profesional es importantísimo; no sólo nos ayuda a realizarnos como personas, también facilita que seamos felices en los demás aspectos de nuestra vida".

"REALIZARSE", HE AQUÍ LA CLAVE.

Para eso sirve el trabajo según la mayoría de nosotros (un 53,6%)... y también, por supuesto, para ganar dinero (un 42%). "Es verdad que al tema monetario le damos muchísima importancia, pero al del trabajo, no creo que tanta como decimos", afirma Franc Ponti, master en gestión gerencial y profesor de la Escuela de Alta Dirección y Administración (EADA). "No veo a mi alrededor a muchas personas supermotivadas y entregadas a su trabajo", explica este experto, "en cambio, si me encuentro con mucha gente con una fijación insana por el dinero. Se trata de una forma de hacer completamente errónea. Cuando percibimos estos dos factores como algo dissociado, empiezan los problemas y las frustraciones, y es algo que hacemos mucho en España. Supongo que debe estar íntimamente relacionado con eso que se ha dado en llamar 'la cultura del pelotazo'".

67

Porcentaje de hombres a los que les gustaría ser jefes. El 17,5% rechazaría la oferta porque supone demasiada responsabilidad.

6

Porcentaje de hombres que tienen negocio propio.

MEJORA EL RESULTADO

Y apenas el 8,6% de somos autónomos. Son cifras que Kike Sarasola califica de "bajísimas". "Demuestran que en este país no se apoya al emprendedor. Es una cuestión que compete sobre todo a las administraciones, pero también es un problema muy español: nos cuesta arriesgar. En Estados Unidos les encanta poner en el currículo cosas del estilo 'me arruiné dos veces y a la tercera lo conseguí'. Aquí sería impensable. Si no te salen bien las cosas a la primera, eres un fracasado".

Sin embargo, el 50,5% de los encuestados consideran que son emprendedores. "Son datos muy optimistas", valora Ponti, "aún nos seduce demasiado la seguridad de un puesto fijo. Y es una pena, porque se necesitan ideas nuevas".

Insatisfacción laboral

PERO, ¿ESTAMOS SATISFECHOS con nuestro trabajo? Pues no demasiado, si tenemos en cuenta que es lo primero que cambiaríamos de nuestra vida (un 25,3%), por encima de nuestra situación sentimental (23%) o nuestro aspecto físico (18,5%). ¿Y a qué se debe este descontento? "En primer lugar, a que mucha gente no sabe conducir su carrera profesional y acaba trabajando simplemente para ganar dinero", apunta Ponti. "En segundo, a que las empresas todavía no han entendido que 'mimar' a los trabajadores (ofrecerles relaciones interpersonales amables, facilidades para que desarrollen su creatividad, espacios cómodos...) es el camino más rápido para aumentar la productividad".

PARA ACABARLO DE ARREGLAR, el 64% de los hombres se dedica a una profesión que tiene que ver más bien poco con su preparación o su nivel de estudios.

"OTRO FENÓMENO MUY ESPAÑOL",

dictamina Ponti. "Existe un grave problema de sincronización entre las universidades y las empresas. Las primeras recelan de las segundas, y viceversa; mientras tanto, la gente estudia lo que le gusta, lo cual está muy bien, y luego acaba trabajando de cualquier otra cosa".

“Me encanta poder delegar. Darle responsabilidades y libertad a alguno de mis trabajadores y comprobar que lo hace bien. Cuando pasa eso me lleno de orgullo y siento que he cumplido mi primer objetivo como jefe: saber contagiar mi ilusión y mi forma de ver las cosas”.

KIKE SARASOLA,
empresario



Kike va vestido para este reportaje con Chaqueta de terciopelo negro de ARMANI, camisa de DIOR, reloj de BVLGARI, vaqueros de LEVI'S y zapatos de FERRAGAMO

Tenemos la cabeza muy bien amueblada y un optimismo a prueba de bombas. Estas son las principales conclusiones que se desprenden de la parte más "mental" de nuestra encuesta. Todavía no terminamos de controlar el estrés, pero estamos aprendiendo a relajarnos. Respira.

37,4

Porcentaje de hombres que consideran que su pecado capital es la pereza.

MEJORA EL RESULTADO

"Yo no sé si esto es verdad o no", apunta José L. Menéndez, "lo que sí sé es cómo podemos ganarte la partida a la apatía y desarrollar todo nuestro potencial". Pues vamos a ello:

1. Busca algo que te apasione. Aunque no te dé dinero... y si andas a la caza de algo que te dé dinero, intenta que te apasione.

2. Detecta los pensamientos que te limitan. "Soy un vago", "no tengo creatividad", "para qué me voy a arriesgar si todo me sale mal"... Nuestro diálogo interno a veces nos pone las cosas muy difíciles. Identifica tus pensamientos circulares (y negativos) y acaba con ellos a golpe de realidad.

3. Comparte tus sueños con otros. Piensa que convertir nuestros proyectos en palabras es el primer paso para trasladarlos al terreno de lo real.

4. Sal de la zona de confort. Este "espacio" estaría poblado por las creencias, prácticas y formas de hacer o decir que nos resultan, efectivamente, confortables. Abandonarlo cuesta horrores, y más si tenemos en cuenta que nos ofrece el plus de seguridad y calidez que siempre otorga lo conocido. Haz un esfuerzo y atrévete a salir de tu "zona de confort". Lo que te espera ahí afuera es mucho mejor de lo que te imaginas.

HOMBRES EQUILIBRADOS

La vie en rose

A TENOR DE LOS DATOS RECOGIDOS en este apartado de nuestra encuesta, se diría que, al menos en lo que a equilibrio mental se refiere, todo nos va de perlas. Casi el **50%** de los hombres se declara feliz con su vida. De los restantes, un **45%** asegura que está medianamente feliz, y apenas un **8,5%** que son algo infelices. A ese **0,8%** de cenizos que afirman que son rotundamente infelices, les recomendamos encarecidamente que acudan con urgencia a un psicólogo de guardia. **"De todas formas", asegura volviendo a la mayoría José Luis Fernández Seara, Profesor de la Facultad de Psicología de la Universidad de Salamanca, "no creo que seamos tantos los felices en este país. Aunque razones no nos faltan para serlo: contamos con generosas raciones de sol (más importante de lo que parece a la hora de mantener un buen ánimo), tenemos una calidad de vida muy buena, nos relacionamos muchísimo con los demás... Si no viviéramos en la cultura de la queja, estoy seguro de que seríamos, de verdad, uno de los países más felices del mundo".**

Y HABLANDO DE QUEJAS: puestos a elegir, ¿cómo nos gustaría que fuera nuestra vida? La mitad de nosotros lo tenemos clarísimo: más plena. Pelín abstracto, ¿no? **"Quizás sí", confirma José L. Menéndez, director general de la empresa OlaCoach, "pero no se nos puede culpar por ello". "Pensemos en la pirámide de Maslow", propone, "esa en la que se jerarquizan las necesidades humanas distribuyéndolas en diferentes pisos. Una vez cubiertas las básicas (alimento, descanso, amistad, sexo...), a todos nos da por escalar hacia la cúspide, hacia la autorrealización, hacia esa 'vida más plena' que no es más que el equilibrio de diversos factores: éxito profesional, relaciones estables, suficiente dinero como para no tener que pensar en él..."**

NOS SENTIMOS ESTRESADOS...

A VECES **64,2%**
A MENUDO **17,5%**
NUNCA **11,3%**
CASI SIEMPRE **6,2%**
SIEMPRE **0,8%**

¿PRACTICAMOS ALGUNA TÉCNICA DE RELAJACIÓN?

NO, PERO NOS GUSTARÍA **43,5%**
NO **37,2%**
SÍ **19,3%**

¿Carne de diván?

DEL BUEN ESTADO DE NUESTRA

AZOTEA da fe el hecho de que el **70%** afirmemos sin despeinarnos que controlamos nuestra vida "siempre" o "a menudo". En realidad, parece que sólo nos hacen perder los nervios los problemas económicos (**37,8%**) y los laborales (**26,3%**). ¿Y que ha sido de las clásicas trifulcas de pareja? Pues, según parece, están ampliamente superadas. Sólo sacan de sus casillas al **16%** de los hombres.

PERO, SEA POR DINERO, por trabajo o por amor, todos los conflictos, cuando aparecen, nos empujan a lo mismo: a calzarnos las zapatillas deportivas y a salir a la calle a gastar suela. Y es que, cuando no podemos más, a la mayoría (**un 25%**) nos da por correr para diluir la rabia y ver las cosas más claras. Algunos menos, un **21,5%**, prefieren encerrarse a cal y canto y no ver a nadie.

EN CUALQUIER CASO, con problemas o no, parece que la sangre pocas veces llega al diván. Un aplastante **73%** de los hombres no ha sufrido nunca ningún problema de salud mental. De los restantes, un **8%** ha caído alguna vez en las garras de la ansiedad, y un **7,5%** en las de la depresión.

PERO QUEDÉMONOS CON UN BUEN

SABOR DE BOCA. El que nos deja un dato que demuestra que es el optimismo, y no la esperanza, lo último que se pierde. A pesar de los negros nubarrones de la ya cansina crisis, el **70%** de los hombres ven su futuro "prometedor". Bien por ellos.

Nos importa algo más que nosotros mismos? Pues, para ser honestos, relativamente... Si hablamos de amigos, muchísimo. Si hablamos de familia, también. Si lo hacemos de ecología, más de lo mismo. Pero cuando se trata de solidaridad, la cosa cambia... ¿Es esta una de las asignaturas pendientes del hombre Men's Health? Nosotros creemos que la respuesta es un rotundo "sí". Sigue leyendo y saca tus propias conclusiones.

¿CÓMO NOS DEFINIMOS?

AMIGOS DE NUESTROS AMIGOS

35,3%

HOGAREÑOS **27%**

MUY FAMILIARES **16%**

SOLITARIOS **15%**

PARTE DE UNA PAREJA **6,8%**

¿CUÁNTO NOS GASTAMOS EN TECNOLOGÍA CADA TRES MESES?

MENOS DE 50 EUROS **54,7%**

DE 50 A 75 EUROS **22%**

DE 75 A 100 EUROS **14%**

DE 100 A 150 EUROS **5,6%**

MÁS DE 200 EUROS **3,7%**

HOMBRES EN EL MUNDO

Arrimar el hombro

SE DIRÍA QUE, cuando de solidaridad se trata, sufrimos de un gravísimo problema de desdoblamiento de la personalidad. Nuestro cerebro nos dicen, en el **86,5%** de los casos, que sí, que, efectivamente, somos unos tipos la mar de comprometidos (o más o menos, comprometidos) con los problemas de nuestro entorno. El problema es que la realidad se encarga de pinchar el globo con la ayuda de un afiladísimo dato: sólo el **11,7%** los hombres colabora activamente con alguna ONG. Pero quizás lo más preocupante sea que el **19,5%** lavamos nuestra conciencia con la ayuda de una de las excusas más manidas: "no lo hago porque todas las ONG's son iguales". Para más INRI, cuando nos decidimos a echar una manita, nos limitamos a firmar un cheque y a olvidarnos del tema: apenas el **13%** de los hombres que colaboran con estas organizaciones son voluntarios.

"No me considero un héroe ni una persona especialmente generosa, pero creo que este no es el camino a seguir", afirma Eduardo Noriega.

En los últimos tiempos, el actor ha participado en actos por la causa saharauí, en la campaña "Shoes for Africa", impulsada por Samuel Eto'o, o en programas educativos promovidos por Intermon Oxfam. **"Son cosas que te tienen que salir de dentro. Lo peor es hacerlas para sentirte bien, para redimirte o para quitarte una culpa de encima", explica.** Pero lo que ha sacado verdaderamente a Noriega de sus casillas es comprobar que existe un **4,3%** de hombres que ayudarían a los demás... por qué da buena imagen. "Es increíble... La recompensa en estos temas está en el hecho de ayudar y punto. Funcionar de otra forma es empezar la casa por el tejado". Menos mal que no le comentamos que el **24,3%** colaboraríamos con algunas de estas organizaciones... para relacionarnos con gente.

VISTO LO VISTO, ¿a alguien le sorprende que apenas un irrisorio **3,5%** de los hombres consultados afirmen que lo que les mueve en la vida es ayudar al prójimo?

AFORTUNADAMENTE, en el apartado dedicado a la ecología salvamos el tipo. Un **47,2%**, se declara muy preocupado por los problemas medioambientales.

Cosas de familia

DE ACUERDO: pasamos un poco de la solidaridad, pero nos importa "nuestra" gente. No en vano, la mayoría (**un 35,3%**) estamos orgullosos de definirnos como "amigos de nuestros amigos", y un **27%** nos declaramos "muy familiares". Pero lo cierto es que amigos de los de "verdad", sólo tenemos tres (**casi el 50%**). En cualquier caso, para nosotros los "colegas" son lo primero... después de la familia. Una tajante afirmación que comparten un **80,4%** de hombres. Algunos más que ese **10%** que afirma sin sonrojarse que los amigos sólo para irse de juerga. Eso sí, si tenemos un problema, recurriremos a nuestros amigotes (**un 22%**) antes que a la familia (**17,7%**).

PERO, ¿por qué tenemos esa especial querencia por familiares y camaradas? Básicamente, suponemos, porque son los que menos problemas nos dan: sólo el **6,6%** de los hombres se estresan por causas relacionadas con la amistad, y apenas un **13%** lo hace por líos familiares.

Conectados

LO QUE PARECE que no nos hace perder los nervios es la tecnología. La mayoría (**un 30%**) tenemos dos televisores en casa. ¿Te parece poco? Bueno, quizás te encuentres entre ese **26,2%** que cuenta con tres... o entre ese **23,1%** que supera este ya de por sí impactante número.

PERO, ¿cuál es el aparatito sin el que la mayoría de nosotros no podría vivir? ¿El móvil? Frío (**31,8%**). ¿El mp3? Gélido (**10%**). ¿La consola? Helado (**3,5%**). Es el ordenador, con un aplastante **53,1%**. ¿Y qué hacemos con él? Pues, básicamente, conectarnos a Internet. Y es que la friolera del **50%** tenemos, por ejemplo, un perfil en Facebook. De todas formas, lo que más hacemos es buscar información (**87%**) y bajarnos contenidos (**62,3%**). Pero también contactamos con nuestros amigos por e-mail (**44,5%**) o messenger (**54,70%**). Para cerrar el capítulo de la tecnología, cabe reseñar que estamos convencidos de que el invento de la década es la pantalla táctil (**22,5%**). Y es que nos gusta tocar. ■