

# ESTE HOMBRE PESABA 112 KILOS. SE LLAMA PACO RONCERO, ES CHEF Y TIENE OTRO RETO

Tiene dos estrellas Michelin, pero casi más que la cocina le obsesiona correr. Su nuevo estado físico impresiona



AITOR MARÍN

3 NOV 2016 - 09:52 CET



Así de musculado está Paco Roncero después de someterse a un intenso programa de entrenamiento. /XIMENA GARRIGUES Y SERGIO MOYA



En el [restaurante Estado Puro](#), a unos metros del museo de El Prado, la mayoría de la clientela son turistas extranjeros que no reconocen a [Paco Roncero](#) (Madrid, 1969), su chef. Normal. Lo sorprendente es lo que se escucha al otro lado de la barra. "Cuando lo he visto casi no lo reconozco, está mucho más delgado", comenta discretamente una camarera a su compañera mientras sirve unos cafés. Es lógico. En el último mes, el chef madrileño se ha sometido a un entrenamiento radical para definir sus músculos y adquirir una mayor fortaleza física. El resultado lo tienen en las imágenes que ilustran esta entrevista.

### **¿Por qué un entrenamiento**

**intensivo?** Ya tengo casi 47 tacos y voy notando como se me ralentiza el metabolismo. Aunque hago una dieta coherente, siempre he notado que, aun estando delgado, me faltaba tono muscular. Entonces, decidí ponerme con un entrenador en el gimnasio para coger masa muscular. Quería

comprobar si merece la pena llevar durante un periodo de tiempo una

dieta hiperrestricta y un ejercicio superintenso y si realmente lograba un cambio radical. Sobre todo, teniendo en cuenta mi ritmo de vida, que es la hostia. El reto era integrar todo este tipo de cosas. Me he dado mucha caña, ha sido brutal, y al final me quedo con que no hay nada en la vida como hacer las cosas con coherencia.

**"El primer día que salí a correr, pesaba 112 kilos y sólo aguanté ocho minutos, pero sentí tal liberación de no pensar en nadie más que en mí, que fue uno de los días más impresionantes de mi vida"**



VXIMENA GARRIGUES Y SERGIO MOYA

**¿Ha podido compatibilizarla con todas sus obligaciones diarias?**

No he fallado ningún día. Aun con los viajes y los compromisos. La última semana y media lo he pasado mal porque al final trabajo 14 horas y además del entrenamiento en el gimnasio y el cardio, me he sometido a una dieta hiperproteica, con muy poquito hidrato. Me invitaron al Barça-Atlético de Madrid en el palco del Camp Nou, y me llevé en el AVE mi jamoncito de pavo. Me lo comí antes del partido. Y luego allí, todo el mundo con el chorizo, el jamón y yo diciendo que no tenía hambre, que no me encontraba bien o cualquier chorrada, por no decir: "No, es que estoy a dieta".

---

**Su relación con el deporte es tardía...** Empecé, en 2009, cuando pesaba 112 kilos. No lo hice porque estuviera gordo, sino porque hubo un momento en el que sentí que el éxito profesional me comía, que había dejado de cuidar a mi familia, a mis amigos, a todo lo que me rodeaba. Incluso a mí. Iba a petar. Así que me puse a buscar algo que hacer en mi día a día que no fuese trabajar. No sabía qué, pero casi por casualidad me calcé unas zapatillas y así empecé a correr. En mi primer día, solo aguanté ocho minutos, pero sentí tal liberación de no pensar con nadie más que en mí mismo, en dar un paso tras otro. Para mí fue uno de los días más impresionantes de mi vida. Me dije: "Esto es lo que voy a hacer, correr".

---

**¿Ha sufrido algún momento de crisis, de querer dejarlo?** Después de correr en 2009 el maratón de Nueva York, el primero que hice, estaba tan a tope de *power*, como se dice ahora, que me obsesioné un poco. Volví de Nueva York y a los tres días me tuve que ir a Napa Valley, California, a un congreso, y no me llevé las zapatillas porque se supone que después de un maratón tienes que tener un periodo de tiempo de descanso. No fui capaz. Me compré unas zapatillas en San Francisco y me puse a correr por los viñedos. Y al día siguiente de volver a Madrid, a las seis y media de la mañana ya estaba en el Retiro para correr. Me dije: "Pero Paco, ¿qué estás haciendo, tío? Te estás obsesionando exactamente igual que con el trabajo". Ahí volví a dar un cambio y a pensar que esto es para disfrutar.



VXIMENA GARRIGUES Y SERGIO MOYA

**¿Tiene más manías en la cocina o cuando se calza las zapatillas?** Soy bastante obsesivo en ambos campos. Me gustan mucho las estadísticas y soy muy estricto en controlar el pulso cardiaco, las distancias... Creo que si descubres ciertos aspectos de tu cuerpo, eres capaz de entrenar menos tiempo con más calidad y de un modo más efectivo. Por eso llevo tres años con Tom Tom, que me ayudan en las carreras y me surten de los relojes perfectos para entrenar y competir.

**¿Cuál es su próximo reto?** En diciembre empiezo a preparar el Ironman de Roth (en Baviera), que se hace el 9 de julio de 2017. Voy a ir a pasármelo bien, a disfrutar la experiencia y el reto de hacer un *ironman*. Me da igual tardar 10 horas y media u 11. Espero no tardar 12, pero si hago 12, tampoco pasa nada.

