

DEPORTES

La dieta que le cambió la vida a Lionel Messi

El Ciudadano · 28 de abril de 2016

El italiano Giuliano Poser, doctor especializado en medicina deportiva, dio detalles sobre el régimen alimenticio que le recetó al crack argentino del Barça





En una entrevista exclusiva con el periódico catalán *Mundo deportivo*, el doctor italiano Giuliano Poser, de 60 años, contó los detalles de la dieta que reinventó la carrera futbolística del argentino Lionel Messi, el mejor jugador del mundo, quien sufría constantes dolores musculares y sentía que su nivel mermaba con el correr de los años.

Messi llegó al consultorio de Poser en Sacile, un pueblo bien al norte de Italia, luego del Mundial 2014. Por este lugar habían pasado todo tipo de deportistas. Ciclistas, esquiadores, nadadores o jugadores de voleibol, pero nunca el mejor futbolista de planeta, quien quedó fascinado con los cambios que experimentó en su cuerpo.

El método de Poser, al que él mismo llama «kinesiología aplicada», busca fortalecer los músculos del deportista a través de tratamientos personalizado de «buena alimentación», un concepto al que Poser definió a grandes rasgos.

Pero qué alimentos consume Lionel Messi. «Hay un conjunto de cinco alimentos a los que yo defino como gasolina súper: agua, un buen aceite de oliva, cereales integrales y frutas y verduras frescas biológicas, o sea no contaminadas con pesticidas, herbicidas y demás, porque eso hace mucho daño al organismo. También son muy buenos los frutos secos y las semillas», explicó el especialista

en

medicina

deportiva.

Tras dejar en claro cuáles son los combustibles para los músculos, también aclaró qué alimentos deben evitarse: «El azúcar es lo peor que hay para los músculos. Mientras más lejos se esté del azúcar, mejor. Las harinas refinadas también son un gran problema, básicamente porque hoy en día es muy difícil encontrar un grano de trigo sano, sin contaminar».

En cuanto a la sal, Poser sostiene que hay que consumir «poquito, porque la necesitan los músculos y el cuerpo en general» y lo mismo sucede con la carne, algo que tuvo que ajustar en Messi, un argentino acostumbrado al consumo excesivo.

Giulano Poser, quien también utiliza medicinas naturales y un poco de homeopatía y que además se toma el trabajo de conocer en profundidad a sus pacientes, contó al periódico *Mundo deportivo* que ser el médico de Messi también le cambió la vida.

«Diría que el efecto Messi convulsionó mi vida, sobre todo en los primeros tres meses, porque no paraba de sonar el teléfono. Sin embargo, por otro lado, todo el mundo vio y ve a Messi, y desde entonces ya no pueden poner en duda mi método. Queda a la vista de todos semana a semana», comentó.

Entre 2006 y 2013, en los primeros años de su carrera, Messi sufrió 11 lesiones. Sólo dos de ellas no se debieron a dolores musculares. A partir de allí, con la visita a Poser en 2014, Messi dejó de sufrir. Sólo se rompió el ligamento colateral interno de la rodilla izquierda el año pasado, pero fue producido por un vehemente choque con un rival. Perdió 3,5 kilos y su cuerpo se volvió más fibroso y liviano. Tras aquella primera cita y al ver la mejoría de su físico, el crack del Barcelona visitó al menos en siete ocasiones al doctor que le cambió la vida.

Fuente: [El Ciudadano](#)