LITORALPRESS

Fecha: 27-07-2025
Medio: El Mercurio
Supl. : El Mercurio - Cuerpo A
Tipo: Noticia general
Título: Los secretos de la nutricionista que ayudó a convertir a una actriz en la rival de Superman

Pág. : 17
Cm2: 949,9

Tiraje: 126.654
Lectoría: 320.543
Favorabilidad: No Definida

Aili Castro se especializa en salud femenina:

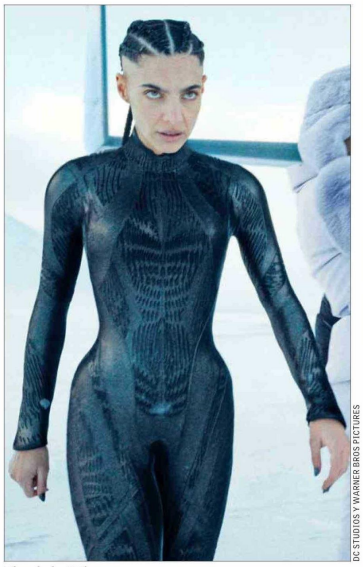
Los secretos de la nutricionista que ayudó a convertir a una actriz en la rival de Superman

MANUEL HERNÁNDEZ

Desde Santiago, guio la alimentación de María Gabriela de Faría para su interpretación como "The Engineer" en la nueva película de James Gunn. A sus pacientes les recuerda que el ejercicio es "una obligación". "No necesitamos ir tres horas al gimnasio. Puedes subir escaleras, caminar, subir el cerro, bailar, hacer bici, pilates con YouTube en tu casa", afirma.

MACARENA PÉREZ

En su adolescencia, Aili Castro fue gimnasta de alto rendimiento y con el estrés que suponía dedicarse al deporte empezó su interés por el autocuidado y la nutrición.



DC STUDIOS Y WARNER BROS. PICTURES

El rol de "The Engineer" requirió que la actriz entrenara tres horas diarias y se suplementara con ciertas vitaminas.

Que los superhéroes y villanos de las películas sean fuertes y atléticos, corran con agilidad, salten y peleen va más allá de los efectos especiales. Son roles desafiantes y, para poder cumplir con esos personajes, los actores deben ajustar la alimentación y el ejercicio fuera de las pantallas.

Ese fue uno de los retos de la actriz venezolana María Gabriela de Faría al interpretar a "The Engineer" (en español, "La Ingeniera") en la nueva película de "Superman": una villana (aliada de Lex Luthor que se fusiona con nanobots y puede controlar la tecnología o convertir su cuerpo en armas), y que en el cómic luce un cuerpo muy tonificado.

"Cuando vi el cuerpo de 'The Engineer', me asusté y puse nerviosa", reconoció la actriz en una entrevista.

Para recrearla, De Faría tuvo que entrenar seis días de la semana con ejercicios de fuerza, sentadillas, planchas y mil abdominales diarios.

Pero no lo hizo sola. Fue asesorada por un equipo multidisciplinar que incluyó a una nutricionista y un entrenador. Previo al entrenamiento, su alimentación fue cuidada desde Chile por Aili Castro, nutricionista de la Universidad de Los Andes (Venezuela) y magíster en Nutrición y Alimentos Mención Nutrición Humana de la U. de Chile.

En entrevista con "El Mercurio", Castro —quien se ha especializado en nutrición y salud femenina— enfatiza que alcanzar los objetivos para el rol "fue una exigencia de otro nivel". Y detalla que ya era la nutricionista de la actriz antes de acompañarla en la preparación del papel, pero cuando fue escogida como "The Engineer" tuvieron que hacer ajustes durante "más de un año".

"Los primeros seis meses ordenamos sus porciones de acuerdo a sus nuevos requerimientos y en el segundo semestre comenzó con su entrenador (Paolo Mascitti). Lo más desafiante es que tenía muchas horas de entrenamiento, teníamos que lograr que el cuerpo se viera de cierta manera, pero algo en lo que María Gabriela fue muy enfática es que me dijo 'mantenme sana durante todo el proceso'", explica.

Castro buscaba evitar lo que denomina "estrés silencioso", que es consecuencia de "la corredera del día a día y los hábitos que tienes y no sabes que están estresando tu cuerpo". Y enfatiza: "No necesitas estar grabando una película en Hollywood para tener este nivel de estrés. Muchas mujeres en la vida cotidiana lo pueden tener por las exigencias del día a día". Dice que, en el caso de las mujeres, se puede reflejar en inflamación crónica, deficiencias nutricionales, alteraciones hormonales y del ciclo menstrual.

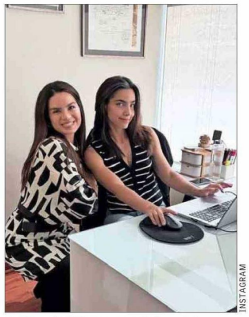
—¿Cómo fue la preparación para evitar eso?

"Ajustamos sus proteínas y empecé la suplementación para proteger su ambiente hormonal con ciertas vitaminas, ciertos minerales, y sustancias que iban a garantizarnos que su ciclo hormonal estuviera protegido para cuando viniera el entrenamiento (...). El entrenador potenció su masa muscular para las escenas de acción, porque no era solo que estuviera marcada, ella se tenía que preparar para hacer saltos, volar, pelear. Era un trabajo físicamente demandante".

La preparación nutricional consideró las rutinas de grabación y la exposición a diversos climas, ya que algunas escenas de la película se grabaron en Svalbgarg, un archipiélago de Noruega cercano al Polo Norte: "Hubo escenas con frío extremo, levantarse de madrugada, acostarse tarde, sin horario de grabación, y eso hacía más grande el desafío. Cada dos, tres meses, íbamos ajustando la suplementación según sus necesidades".

—¿Qué suplementos son necesarios para este tipo de proyectos?

"En contextos de estrés tenemos que estar pendientes de nuestra vitamina D, de antioxidantes, de reguladores del ciclo circadiano, porque claro, esas temperaturas extremas y horarios de trabajo extremos alteran tu propio reloj interno y el sueño. Si no duermes bien, no te recuperas bien y vas al día siguiente al trabajo ya cansado. Sea filmar una película o sea tu oficina, empiezas a rendir menos. Y según la fase del ciclo en que esté la mujer, se hace una suplementación específica".



INSTAGRAM

Antes de "Superman", la actriz ya se atendía con Aili Castro en Santiago.

Agrega que, en términos generales, hay suplementos básicos como el magnesio, la vitamina D y antioxidantes según la meta de cada persona.

—¿Y después? ¿Pospelícula? ¿Hay cambios?

"Sí, hay una transición posterior. Las atletas de físico-culturismo también la hacen. Se llama dieta reversa. Es para devolverte progresivamente a una vida más normal (...). Fuimos subiendo las calorías, diversificando los alimentos que comía".

Y agrega que "después de estar sometido por tanto tiempo a este ritmo, ya tu estándar cambia. (La actriz) ya no entrena tan intensamente como para el personaje, pero tampoco está como antes: quedó a otro nivel".

Aunque no es necesario aspirar al estado físico de "The Engineer", la especialista insiste en que la actividad física es "una obligación" para todas las personas: "No necesitamos ir tres horas al gimnasio como María Gabriela. Puedes subir escaleras, caminar, subir el cerro, bailar, hacer bici, pilates con YouTube en tu casa. Va a impactar en cómo te sientes y la alimentación y la suplementación potencian ese resultado".

Además, plantea que la masa muscular es vital, ya que "va a cuidar tus hormonas por ti, te va a dar independencia cuando seas mayor, protege el tejido óseo". Por eso, cuestiona que las mujeres se enfoquen en la pérdida de grasa y no en hacer pesas por temor a terminar muy musculosas.

"Si no te gusta, apenas empieces a verte más musculosa, para y ya. Pero eso no es fácil ni sucede de un día para otro. Si no, todo el mundo estaría musculoso, todo el mundo podría ser 'La ingeniera'". Y concluye: "Puedes matarte mil horas en el gimnasio, pero si no comes la cantidad de proteína correcta, tu masa muscular no va a responder".

—Ella se preparó con un equipo multidisciplinario, ¿qué deberían considerar quienes la ven y la idealizan?

"Que hay que tener no solamente el acompañamiento de entrenador, nutricionista, *life coach*, sino trabajar mucho en la mentalidad. Hacer terapia, porque gran parte del trabajo viene de nuestra mente (...). Entender que es un proceso, no fue de un día para otro, que incluso María Gabriela, con ese cuerpazo espectacular que logró para la película, también cuenta con luces que le iluminaban sus músculos y ángulos que favorecen (...) y compararse con un equipo multidisciplinario es injusto para uno mismo".

—Y tampoco hace falta llegar a ese nivel para ser saludable...

"Exactamente. ¿Vas a ser 'La Ingeniera'? No. Entonces, puedes alcanzar una versión física increíble, quizás con un poco más de tiempo, pero, la verdad, no necesitas ser 'La ingeniera', porque 'La Ingeniera' hay una sola".

Priorizar comidas

La nutricionista explica que cada paciente requiere adecuaciones particulares. Sin embargo, detalla que en general "la proteína es la base". Y sugiere priorizar las carnes rojas, "porque también es lo más nutritivo a nivel de hierro para proteger la hemoglobina", y "todo lo que venga del mar", además del pavo y los huevos. También insiste en la calidad de las vísceras por su alta concentración de aportes nutricionales y aclara que también puede consumirse en cápsulas.

Sobre batidos de proteína, dice que pueden consumirse "si tu requerimiento de proteína es muy alto", pero recomienda priorizar los alimentos "de la naturaleza, menos empaquetados, menos ultraprocesados".

Además, destaca la relevancia de las grasas saludables como la palta, el aceite de oliva, frutos secos, pescados grasos y las carnes grasas.

De carbohidratos, reconoce que sus favoritos para las mujeres son los tubérculos y las frutas.