

Fecha: 01-04-2023
 Medio: Las Últimas Noticias
 Supl.: Las Últimas Noticias
 Tipo: Espectáculos - Ocio
 Título: El retorno de Wolverine: 8.000 calorías y potente entrenamiento

Pág.: 25
 Cm2: 495,6

Tiraje: 91.144
 Lectoría: 224.906
 Favorabilidad: No Definida

Hugh Jackman, de 54 años, se alista para retomar el musculoso personaje

El retorno de Wolverine: 8.000 calorías y potente entrenamiento

FERNANDO MARAMBIO

Hasta hace algunos días, Hugh Jackman figuraba en Costa Rica. Subió un set de fotos en que aparecía a la orilla del mar a la hora del ocaso, en una playa amplia rodeada de palmeras y empujándose unos vasos de generoso contenido que lo dejaron con la expresión sonriente (Instagram @TheHughJackman, 31 millones de seguidores). "Hasta la próxima, Nosara", escribió, despidiéndose de un balneario altamente turístico del Océano Pacífico.

Ya instalado en Nueva York, el actor está en otra. A sus 54 años se prepara a retomar el papel de Wolverine para la película "Deadpool 3", cuyo estreno se proyecta para 2024. De partida, debe reconstruir los músculos que lo hicieron tan famoso en el papel.

Gimnasio

Hace ya un par de meses que Hugh Jackman está dedicado a los ejercicios. En las últimas semanas se le ha visto haciendo planchas, es decir, sostiene el peso de su cuerpo apoyando las puntas de los pies y los codos. Luego se balancea de adelante para atrás, con un disco nada de liviano sobre la espalda (<https://bit.ly/40yB3yJ>)

"Es un ejercicio muy complicado y se le llama plancha con desplazamiento. Es muy bueno para fortalecer el abdomen", comenta Diego Maragliano, ex seleccionado de karate y entrenador de Jorge Zabaleta (Instagram @DiegoMaragliano).

En otro video, Jackman aparece levantando una pesa que tiene unas manillas (<https://bit.ly/3M7lz99>). "Se llama peso muerto. Partes desde el suelo con la barra, la alzas y vuelves a bajar con ella. Es muy buena para las piernas y los glúteos", afirma el entrenador.

Alimentación

Una de las tareas más importantes para ponerse fuerte es la alimentación con muchos y variados platos. "Estoy aumentando", contó el propio actor al mostrar seis bandejas repletas de comida para ser consumida durante un solo día (<https://bit.ly/3U1Wo0U>).

Según "Variety", el actor está consumiendo 8.000 calorías diarias: 2.000 de un pez llamado lubina negra o perca americana, así como 2.100 de salmón de la Patagonia.

Javier Vega, médico nutriólogo de la Red UC Christus, explica que calculando el peso usual de Jackman (en torno a los 90 kilos), debería consumir hasta 3.000 calorías en condicio-

El actor ya olvidó sus relajadas vacaciones en Costa Rica y está dándole todo. Nutriólogo dice que con 5.000 calorías diarias estaría bien.



Plancha con desplazamiento. Así Hugh Jackman fortalece su abdomen.

Así se regaló en Costa Rica.

nes normales. Pero si su objetivo es ganar músculos, podría llegar a 5.000. "No me dan los números para llegar a 8.000", afirma el especialista.

Añade que quienes buscan ganar volumen muscular consumen al día dos gramos de proteínas por cada kilo de peso, "el doble de una persona común", extraídas de carnes y huevos, por ejemplo. Pero deben además ingerir grasas y carbohidratos para evitar "daños renales y hepáticos".

Esto se llama peso muerto. Muy bueno para piernas y glúteos.