LITORALPRESS

Fecha: 20-10-2023
Medio: El Líder
Supl. : El Líder
Tipo: Noticia general
Título: El sanantonino que pasó de obeso mórbido a instructor de spinning

Pág. : 6
Cm2: 591,9

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: No Definida

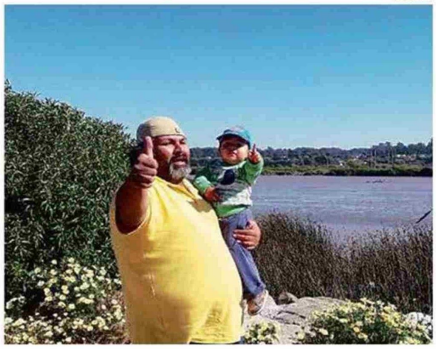
El sanantonino que pasó de obeso mórbido a instructor de spinning

Mario Nercasseau llegó a pesar 180 kilos y su vida estuvo en riesgo. Hoy promueve la actividad física a través del ciclismo indoor.

Juanita Ortiz Bonilla
cronica@lidersanantonio.cl

MARIO NERCASSEAU SE CERTIFICÓ COMO INSTRUCTOR DE SPINNING EN 2017 Y NO HA PARADO MÁS.

CEDIDAS



EL ANTES DE MARIO, CUANDO SU VIDA ERA SEDENTARIA.

Mario Nercasseau conoce por experiencia propia las consecuencias del sedentarismo, la mala alimentación y las jornadas diarias sin horario fijo para comer, debido al trabajo que tuvo durante varios años como conductor de taxi, lo que le provocó una obesidad mórbida. Llegó a pesar 180 kilos, el doble de los 90 kilos que registra actualmente.

Un cambio en su estilo de vida luego de un by pass gástrico al que debió someterse por el riesgo en que estaba su salud, lo motivó a buscar un deporte adecuado que le permitiera no recuperar el peso perdido, entre otras metas que se autoimpuso. Así conoció el spinning, una actividad que lo tiene apasionado y a la que le dedica varias horas del día a través de su labor como instructor de ciclismo indoor.

-Mario, ¿qué lo motivó a combatir la obesidad mórbida que lo afectaba?

-En una ocasión el doctor Milton Egaña me dijo *'Mario eres una bomba de tiempo, la obesidad mórbida es una bomba de tiempo'*. Ser un estorbo para mi familia fue lo que me marcó y me decidí a hacer un cambio porque no podía ni siquiera disfrutar un paseo con mis hijos. Los llevaba a la playa a Navidad y no podía bajarme del auto, me cansaba. Durante 15 años trabajé en taxi durante las noches y por gravedad tuve que hacerme un by pass, pero eso no me causó el cambio de estilo de vida, sino que fue la puerta para hacerlo. Me operé pesando 157 kilos y llegué a pesar 180. Empecé en el spinning con 120 kilos y encontré mucho más que la forma de bajar de peso, ya que también fue beneficioso para la salud mental y como superación personal. Si 15 minutos eran agotadores, pensaba en ir por más, después media hora.

-¿Cómo era su estilo de vida en esa época?

-La obesidad mórbida me llegó por estar muy metido en mi trabajo, mala alimentación, un kilo de pan diario, cuatro o cinco energéticas y bebidas. Nosotros como choferes de taxi vivimos eso, con malos hábitos día a día, sin tiempo para hacer deporte y reactivarte para estar vivo. A mí me preguntan si recomiendo operase o no ahora que está más económica le cirugía. Siempre les digo primero hagan deporte. Tienen que comprender que lo que ven en redes sociales es de gente que vive de eso, nosotros somos personas común y corrientes. Si yo hubiese conocido el spinning antes, quizás no me habría operado.

-¿Siente que su ejemplo puede servir de estímulo para sus alumnos?

-Mi objetivo personal es promover que las personas salgan de la rutina por salud mental con este ejercicio físico que es lento, seguro, con un proceso sin apuro y sirve para mantenerse en actividad física un largo tiempo. Además, lo pueden hacer personas de todas las edades. He tenido alumnos desde 15 años hasta el mayor que tiene más de 70. Eso me tiene muy contento porque genera amistades, lazos, parejas, porque lo que estamos buscando es algo más que mejorar el estado físico. Buscamos beneficios en salud.

> "Ser un estorbo para mi familia fue lo que me marcó y me decidí a hacer un cambio porque no podía ni siquiera disfrutar un paseo con mis hijos",
>
> Mario Nercasseau

-¿Por qué se interesó en el spinning?

-Cuando estaba con 120 kilos y me dieron el alta, me dijeron *'busca ahora lo tuyo'*, y fue clave, porque yo estaba en un gimnasio y pensaba, no sé qué hacer aquí, porque sentía miedo de perder todo lo que había bajado con la operación, lo que en el fondo fueron 30 kilos menos y toda la motivación de seguir superándome la encontré con el grupo de spinning "Nómade". En ese tiempo estaba Álvaro Plaza (ya fallecido), un gran instructor, y eso fue lo que me hizo vivir todo lo que he hecho hasta el día de hoy.

-¿Cuándo quiso dejar de ser alumno y transformarse en instructor?

-Cuando pertenecía al grupo "Nómade", los instructores fueron los que me invitaron y me motivé a hacer clases. Tuve largas conversaciones con María Silva, Ignacio Escárate y Álvaro Plaza. Me iniciaron y apoyaron, son los grandes formadores de instructores en San Antonio. Después uno tiene que buscar su propio camino.

-Hace pocos días hicieron una jornada de spinning en cerro El Cristo, ¿cómo resultó?

-Fue un sueño, una jornada maravillosa con esa postal hermosa de fondo y al aire libre. No sólo vamos a hacer la ruta de El Cristo, vamos a seguir porque ya hemos estado en otros espacios públicos como la plaza de San Antonio y la playa de Llolleo y son desafíos personales que se van analizando día a día. Una alumna me dijo que el spinning fue la puerta que encontró para volver a correr en la Maratón de Viña del Mar. Se dio cuenta de que podía retomar la vida de deportista que tenía hace cuatro o cinco años, y ese es el mejor pago, un premio a mi trabajo.

CONTACTO

Para contactar a Mario está su cuenta de Instagram @Mario Andrés Nercasseau Flores, y en Facebook aparece como Mario Kobben Dallas Nercasseau.