

“No me rompo, me reinvento”, explicó la ex pareja de Camilo Huerta

Risas y pesas: así se sube el ánimo Marité Matus tras su quiebre amoroso

FERNANDO MARAMBIO

Menos de un mes ha pasado desde que Marité Matus confirmó que su relación con Camilo Huerta había pasado a la historia. Y este lunes decidió demostrar que está saliendo adelante con humor y empeño.

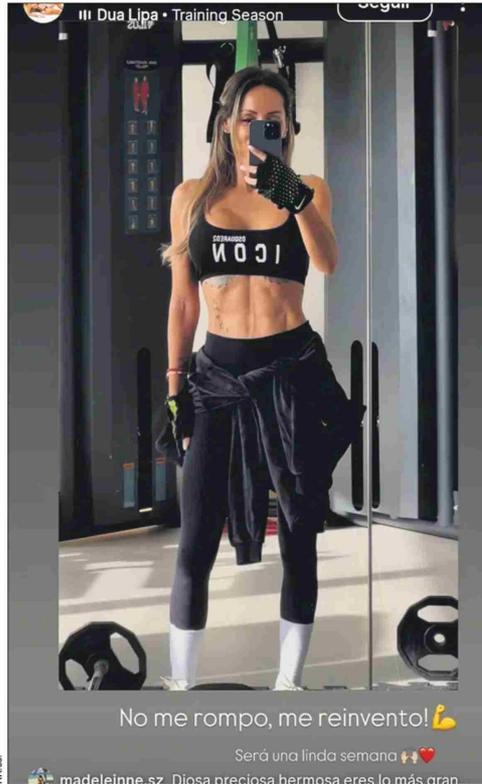
La mujer de 38 años estuvo casi cuatro años con el entrenador y exfigura de “Yingo”. A fines del mes reconoció que el quiebre fue “una de las experiencias más dolorosas de mi vida”, aunque a la vez, fue “el acto de amor más grande que he tenido conmigo misma”. Su hermano Felipe Matus explicó que el asunto la afectó físicamente al punto que ella adelgazó en extremo.

Junto con dedicarse al ejercicio, asistió al show de su amiga Pamela Leiva dedicado a empoderar a mujeres. Médico y neurocientífico explican cómo estas actividades colaboran.

Ya pasado lo peor, Marité se reenganchó con las redes sociales. En su cuenta de Instagram compartió este lunes un par de imágenes que hacen suponer que de a poco está pasando el duelo. En una foto se le ve frente a un espejo con ropa deportiva que deja ver un trabajado abdomen. “No me rompo, me reinvento. Será una linda semana”, decreta con buen ánimo.

El segundo registro es compartido por su hermano Felipe. Se ve a la influencer riendo sin reservas con el show de su amiga Pamela Leiva en el Palermo Teatro Bar, de barrio Italia, donde presentó el espectáculo “Sólo para nosotras”. “El show ayuda de todas maneras

a quienes vienen de una separación porque trata del amor propio y autoestima”, explicó Patricia Ovalle, diseñadora que en Instagram mantiene la cuenta @ManosALaAguja y quien estuvo presente en dicho show. Ovalle asegura que Leiva compartió con las otras mujeres “sus temas de vida, sus vivencias”. “Pamela hace 2 o 3 funciones al mes y siempre están agotadas. Es un fenómeno, conecta muy bien con el público”, dice Pablo Viñolo, dueño y productor de Palermo.



Marité decretó que mañana será bonito.

Risas y más risas

Las carcajadas producen una serie de reacciones positivas de las que se beneficia Marité Matus. “En varios estudios se ha visto que la risa reduce el cortisol, llamada la hormona del estrés y que entre muchas otras consecuencias te puede llevar a depresión”, comenta Patricio Orio, doctor en neurociencias e investigador del Centro Interdisciplinario de Neurociencias de Valparaíso. De acuerdo a



La empresaria se deleitó con el show de Pamela Leiva.

Orio, la risa permite “la liberación de opioides endógenos que causan reacciones placenteras y alivio del dolor”.

En cuanto a los ejercicios, también se produce un bienestar muy positivo. “Libera endorfinas que ayuda a disminuir dolor, además de otros factores que mejoran el funcionamiento cerebral, como serotonina. Se reduce la inflamación crónica, el estrés oxidativo que puede provocar mal funcionamiento cerebral”, sostiene César Kalazich, médico deportólogo de la Clínica Meds.

¿Qué más produce hacer ejercicios, César?

“Algunos estudios muestran aumento de la actividad cerebral como el hipocampo. Mejora el ánimo. Interviene en la plasticidad del cerebro y reduce el estrés oxidativo tiene que ver con la acumulación de sustancias tóxicas en el cuerpo y el cerebro”.