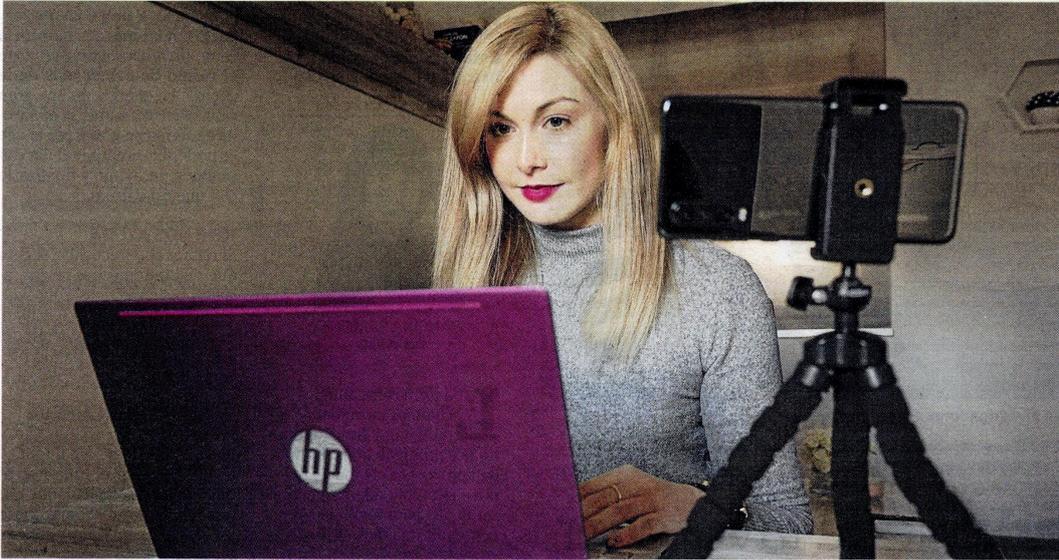


Salud

Tortosa. La bailarina y profesora de baile Mercè Llorca Bellobí es diabética Tipo 1 desde los 3 años. A través de las redes sociales comparte su experiencia con la enfermedad



En el canal de YouTube 'Sugar Push' la bailarina y profesora de baile comparte su experiencia con la enfermedad. FOTO: J. REVILLAS

Reflexiones

«Para mí, la empatía es muy importante y reencontrarte con personas que están pasando por lo mismo que yo es gratificante»

«Más que un impedimento, la diabetes me ha ayudado a crecer con disciplina y con mucho sentido de la responsabilidad»

«He tenido la suerte de tener parejas de baile con quienes compartía los mismos objetivos»

Mercè Llorca Bellobí
Bailarina y profesora de baile

«La diabetes y el deporte de élite son compatibles»

SILVIA FORNÓS
TORTOSA

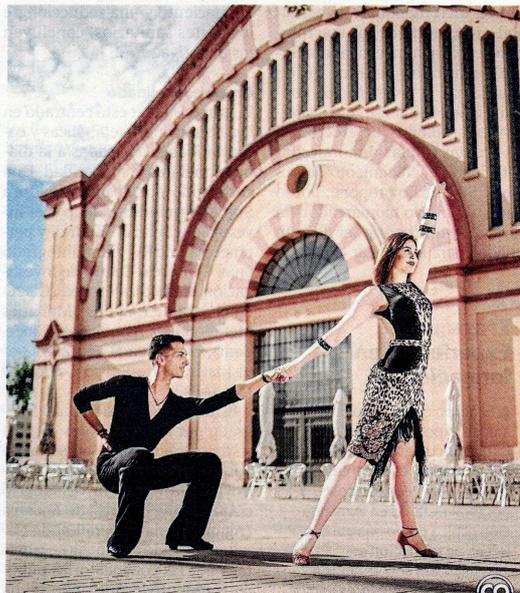
Con diez años Mercè Llorca Bellobí (Tortosa, 1991) empezó a dar sus primeros pasos en el mundo del baile y enseguida dio el salto a la élite del baile deportivo. Según dice, «vieron que tenía aptitudes y al proponérmelo, aunque era una niña, no lo dudé». Así es como consiguió ganar su primer Campeonato de España con tan solo 13 años. «Entonces me di cuenta de que el baile deportivo, más allá de ser un hobby, era a lo que me quería dedicar», afirma.

Poco a poco fue progresando y sumando competiciones y podios hasta alcanzar cinco campeonatos de España y representar al Estado en los campeonatos de Europa y del mundo. En cuanto a haber ganado tan joven una competición estatal, comenta que «todo depende de la dedicación y la mentalidad». «En todo lo que hago, siempre me esfuerzo al 100%», asegura y resalta que «también he tenido la suerte de tener parejas de baile con quienes compartía los mismos objetivos y los dos estába-

mos dispuestos a trabajar al máximo». De las aptitudes para destacar y progresar hasta la élite del baile deportivo destaca «el sentido del ritmo, la flexibilidad, la coordinación y mucha disciplina».

En este sentido, la diabetes Tipo 1 que le diagnosticaron a los 3 años no ha sido un impedimento para progresar. «No recuerdo mi vida sin diabetes, ya que he crecido con esta condición». Sobre cómo controla su salud explica que «tengo un sistema de monitorización continuo, de manera que en todo momento puedo consultar los niveles de glucemia, y también llevo una bomba de insulina». Así, con esta información «sigue explicando» «hago los ajustes necesarios en función del entrenamiento, ya que después de todos estos años conozco las necesidades de mi cuerpo».

Por esta razón, ha decidido compartir su experiencia a través de las redes sociales ('Sugar Push' en YouTube y @mercellorcabellobi en Instagram). «Para mí, la empatía es muy importante y reencontrarte con personas que están pasando por lo mismo que yo, es gratifican-



La tortosina Mercè Llorca Bellobí ganó su primer campeonato de España con diez años. FOTO: CEDIDA

te», explica y añade que «también quiero demostrar que la diabetes y el deporte de élite son compatibles».

En cuanto a la importancia de cuidar la alimentación con un diagnóstico de diabetes y dedicándose al baile deportivo, Mercè Llorca asegura que «es esencial porque gran parte del control de la enfermedad conlleva seguir una alimentación saludable, lo que hace que tengas un mejor rendimiento si practicas deporte». Sobre la exigencia física, Mercè Llorca comenta que «no es solo bailar, sino que debes seguir una preparación física y técnica paralela a las horas de entrenamiento, ya que es importante tener una buena condición física para ejecutar con calidad todos los movimientos. Todo es un conjunto».

Reconoce que «más que un impedimento, la diabetes me ha beneficiado, ya que me ha ayudado a crecer con disciplina y con mucho sentido de la responsabilidad». Y con el objetivo de transmitir su pasión por el baile deportivo, en 2015 —después de terminar los estudios de Administración y Dirección de Empresas en la Universitat Oberta de Catalunya— abrió una academia (CBE Twist Jesús) junto a su pareja —también compañero de baile. Además de entrenadora, se está formando para ser jueza en competiciones. «He conseguido convertir mi pasión en mi profesión y me alegra poder iniciar a nuevos alumnos en el mismo mismo camino», asegura la bailarina tortosina.