

¡HOLA!

NÚM. 4.269 • 20 AL 27 MAYO 2026

EN CANDELEDA, EL CORAZÓN
DE LA SIERRA DE GREDOS

NURIA ROCA NOS ABRE LAS PUERTAS DE SU NUEVA CASA, UN PARAÍSO EN PLENA NATURALEZA

«Es un lugar muy
mágico, siempre
había soñado
con tener un
hogar así»



IMÁGENES EXCLUSIVAS

MIRANDA
INAUGURA SU
VERANO EN
MARBELLA
EL PLAN DE
MADRE E HIJO
CON MIGUEL

EUGENIA
SILVA
PRIMERA
ENTREVISTA DE
SU NUEVA VIDA

«Estoy en un momento
muy creativo, siempre
dando prioridad a
mis hijos»



¿FUNCIONA EL RITUAL DE LAS FAMOSAS?

DESPIERTA A LAS 5 A.M.

De entrenar a meditar, sin olvidar el momento del café sin prisas, numerosas 'celebs' se declaran adeptas a las rutinas que comienzan a horas intempestivas. Analizamos qué hay detrás de este hábito viralizado.

Son muchas las *celebrities* que presumen últimamente de empezar el día antes que el gallo. Kris Jenner, Gisele Bündchen, Jessica Alba o Cindy Crawford aseguran que, al despertarse de madrugada, les da tiempo a entrenar, desayunar con tranquilidad y desperezarse sin prisas. «El número de horas de sueño adecuado para estar

sanos son unas 7-8 al día. Si con estas rutinas no llegamos a un mínimo de 6, tampoco será bueno para nuestra salud», avisa el doctor Álvaro Campillo, experto en microbiota y longevidad de The Beauty Concept, quien sí aboga por respetar los horarios a rajatabla: «Es fundamental para una buena salud neuroendocrina e inmune. La única forma que tiene nuestro organismo de equilibrar todas sus funciones es comer y dormir

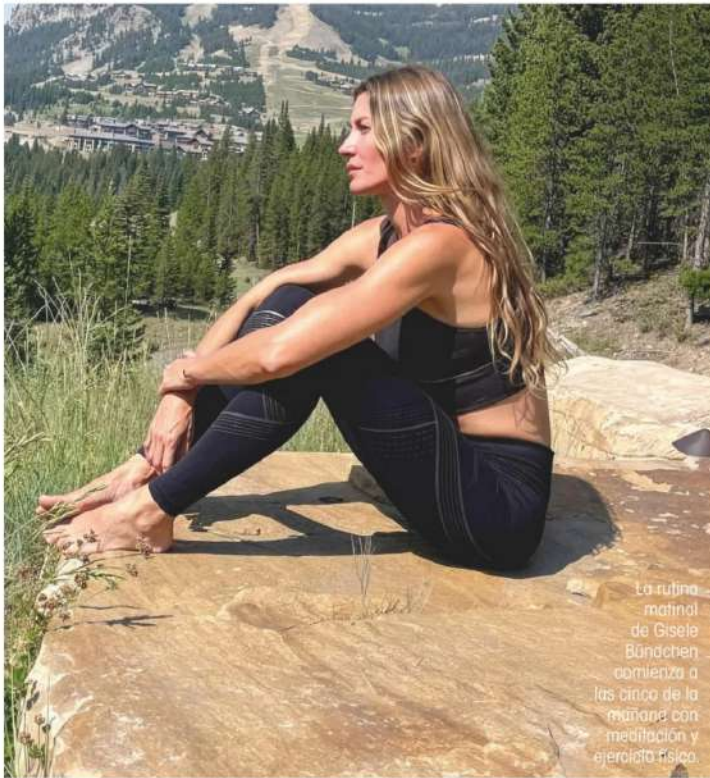
a las mismas horas, ver la luz natural por el día, actividad física, etc.». La matriarca de las Kardashians ha revelado que su despertador suena algo después de las cuatro de la madrugada, un hábito que no tiene que ser malo, aunque con matices: «Más que la hora a la que te levantas, importa si has dormido lo suficiente. El cuerpo no *premia* madrugar por sistema. Si alguien se acuesta muy pronto y cumple sus horas de sueño, puede estar perfectamente alineado», asegura la farmacéutica Fátima Rachdan, de Fem Farmacia. El problema, según la especialista, surge cuando el madrugón se traduce en dormir menos y alterar al organismo con exigencias contra natura: «Ahí es cuando aparecen el cansancio acumulado, más estrés y peor regulación del apetito». El doctor Campillo añade a la ecuación la importancia del cronotipo: los diurnos (alondras) «son aquellos en los que el pico de melatonina fisiológico es al final de la tarde, se acuestan pronto y tiene mucha energía por la mañana», y los vespertinos (búhos), a los que «esta rutina les va a ser muy perjudicial porque no se puede ir en contra de la biología y, si lo hacemos, vamos a alterar las hormonas de estrés y tener consecuencias muy negativas a medio plazo». Ana Asensio, psicóloga y colaboradora de

Petit BamBou, reflexiona además sobre la presión constante de la era moderna por estar ocupados: «A veces se romantiza la hiperproductividad y se confunde descansar poco con éxito, cuando el sueño es uno de los grandes pilares de la salud mental y física. Dormir bien mejora la regulación emocional, la creatividad, la intuición o el buen humor; beneficia al sistema inmunológico y modula hasta la forma en la que nos relacionamos con los demás».

CONOCERSE ES CLAVE

La tendencia que arrasa entre las *celebrities* sí tiene un impacto positivo en la manera en la que envejecemos. «Siempre que vaya acompañado de un sueño reparador y de una buena sincronización hormonal», confirma la doctora Ana Revuelta, médico estético y directora médica de Renare Farmaclic. Aunque, de nuevo, conocerse es clave: «En consulta vemos muchas veces personas que intentan copiar rutinas extremas que no encajan con su fisiología. Por eso cada vez damos más importancia a la medicina preventiva y al análisis individual del rendimiento, la recuperación muscular y la calidad del sueño para diseñar hábitos sostenibles y realmente saludables».

MARIANA CHACÓN



La rutina matinal de Gisele Bündchen comienza a las cinco de la mañana con meditación y ejercicio físico.

CONSEJOS de EXPERTO

Ana Asensio **PSICÓLOGA**

1 REDUCE LOS ESTÍMULOS

«Entre los hábitos que más favorecen un sueño reparador están mantener horarios relativamente estables, cenar ligero, evitar estimulantes como cafeína o alcohol cerca de la noche y exponerse a luz natural por la mañana».

2 (DES)CARGA MENTAL

«Algo que influye muchísimo y a veces olvidamos es la carga mental. Hay personas agotadas físicamente, pero incapaces de dormir porque su mente sigue funcionando como si estuviera en mitad del día. Aprender a frenar mentalmente también es una forma de autocuidado».

3 EVITA DISTRACCIONES

«Nada de llamadas estresantes antes de descansar, conversaciones intensas o preocupantes, y menos en el dormitorio. No se toman por la noche decisiones trascendentales ni se piensa en todo lo que tienes que hacer esa semana o al día siguiente».

4 AMBIENTE RELAJADO

«Por la noche, escuchar música relajante, respirar, escribir cosas agradables (como lo que agradecemos) y tener imágenes neutras, como contar ovejas, ayuda a conciliar el sueño sin distracciones».