

# **Copa Mercosur Internacional IFBB: la fisicoculturista Gisela Gramero obtuvo el tercer puesto**

07/05/2024



Los deportistas sanrafaelinos siguen dando que hablar en el mundo. Este último fin de semana, el departamento de Tunuyán fue sede de la tercera edición de la Copa Mercosur Internacional IFBB, donde participaron más de 300 deportistas

fisicoculturistas que llegaron desde Aruba, Venezuela, Chile, Paraguay, Uruguay, Brasil y Ecuador.

Allí, la sanrafaelina Gisela Belén Granero hizo historia alcanzando la medalla de bronce en su categoría.

«La verdad es que estoy muy contenta por este logro. La competencia reunió a deportistas de varios países de Latinoamérica. Tengo la suerte de ser una de las propulsoras de esta disciplina en San Rafael. Actualmente soy una de las pocas mujeres que practican este deporte. Estoy muy feliz de haber obtenido este bronce para el departamento», expresó a FM Vos 94.5 la propia Gisela Gramero.

Luego, comentó cuándo comenzó a practicar el fisiculturismo o fitness, y cuáles son sus beneficios. «Tengo 36 años y empecé con esta actividad a los 30 años. Esta disciplina se relaciona con la construcción de un estilo de vida saludable y con hábitos que se relacionan directamente con la buena alimentación y la actividad física. Con el ejercicio se previenen muchas enfermedades», destacó Gramero.

En ese mismo sentido, destacó que el fisiculturismo es una de las disciplinas más exigentes dentro del mundo del deporte. «El término fisiculturismo significa cultura del cuerpo. Es una forma de vida, cómo uno quiere envejecer. El cuidado del cuerpo es lo primero. Hay que respetar los horarios de descansos y alimentarse adecuadamente. La alimentación es la clave para lograr una buena masa muscular. Una dieta equilibrada representa el 70 % de nuestro deporte. Es una disciplina que requiere 24 horas de dedicación, todo va mucho más allá de las horas de entrenamiento», detalló.

Más adelante, para que los sanrafaelinos conozcan un poco más sobre ella, contó algunos aspectos personales de su vida. «Me recibí antes de los 30 años de profesora de Biología. También en esa época obtuve el título de licenciada en Educación. Soy mamá desde hace bastante tiempo, con el paso de los años me fui formando en diferentes áreas. Hace siete años que práctico fitness, supongo que algún día me retiraré de las tablas. Por eso me he formado como jueza de las competencias, para seguir vinculada a la actividad cuando esté detrás de los

escenarios», sostuvo la distinguida deportista sanrafaelina. «En el presente también formo parte de la Asociación de Fitness y Fisiculturismo de Mendoza, estoy a cargo de la selección de los grupos masculinos que conforman el seleccionado. A diferencia de otros deportes, al fitness y el fisiculturismo no los afecta el paso del tiempo. La calidad muscular con el paso de los años se vuelve bellísima. El retiro no sucede a una edad tan temprana como el futbolista o el tenista, sino que es al revés. Es una disciplina que como no es muy conocida, encierra muchos mitos», agregó al final de la comunicación.