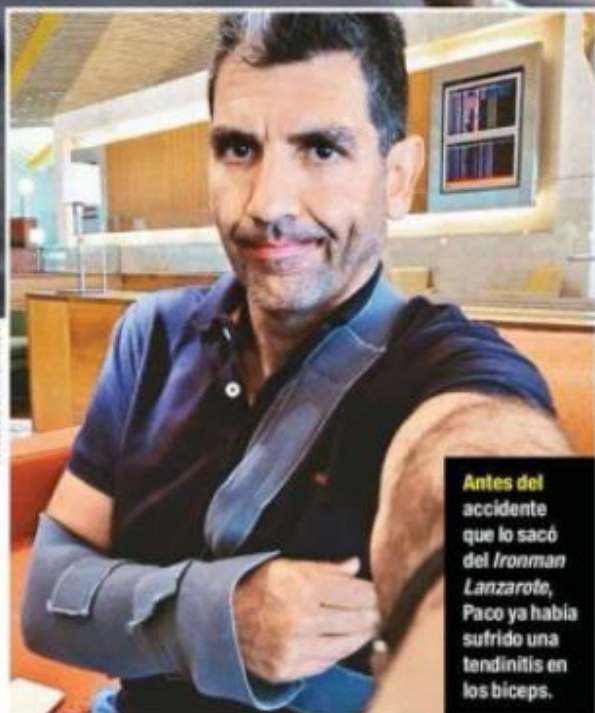


# Paco Roncero

# Se accidentó en su

El jurado español de *MasterChef* Colombia se rompió los músculos del pectoral y bíceps derechos y además sufrió una lesión en el hombro mientras entrenaba en su bicicleta para el *Ironman Lanzarote*, el triatlón más exigente del mundo.



RETOZ/AGENCIAPRIMEDIA

**Antes del accidente que lo sacó del *Ironman Lanzarote*, Paco ya había sufrido una tendinitis en los bíceps.**

Como todos los días, Paco Roncero Fernández pedaleaba su bicicleta por las calles de Madrid y al atravesar un puente muy estrecho, lleno de gente, perdió el control. "Sufrí una caída tonta, pero con consecuencias graves: me golpeé muy fuerte el pectoral, el hombro y el bíceps derecho". El inoportuno accidente acabó con su meta de competir en el *Ironman de Lanzarote Canarias* de 2015. "Las cosas pasan por algo en la vida y no hay que darles mucha importancia. Ahora estoy concentrado en recuperarme", cuenta. Tiene prohibido nadar y montar en bicicleta, pero sigue corriendo para no perder la figura que ha moldeado durante siete años, en los que perdió más de 30 kilos.

En el verano de 2008 Paco se dio cuenta de que había dejado a un lado a su familia, a sus amigos y sobre todo, a sí mismo. "Aunque pesaba 112 kilos no me sentía gordo, me sentía

# cicla

Desde que decidió cambiar su estilo de vida sedentario, Paco ha competido en la Carrera Perfecta de Madrid, en la Maratón de Nueva York, y en dos Medio Ironman en Bilbao y Málaga.



vacío. Decidí que tenía que hacer algo diferente a trabajar. Necesitaba una actividad que me liberara y fuera solo para mí. En esa época trabajaba para Ferran Adrià en El Bulli, y tenía tiempo libre todas las mañanas. Se puso los tenis y desde entonces no se ha detenido. Empezó a perder peso, comía cinco veces al día y hasta creó un grupo de *running chefs*, una organización de cocineros, *sommeliers* y gente que trabajaba en gastronomía que buscaban un estilo de vida saludable.

En septiembre de ese mismo año participó en la *Carrera Perfecta de Madrid*. En 2009, con 22 kilos menos, corrió 42,5 kilómetros en la *Maratón de Nueva York*. En 2010 se sometió al reto que le propuso la revista *Men's Health*, de lograr que su abdomen se viera como una chocolatina en cinco meses, y lo logró: su esculpida figura lo puso en la portada. Hoy dice que el sacrificio fue tan duro que no lo volvería a hacer.

Es amante de los guisos de su abuela Lupe, se cuida, pero no es obsesivo con su cuerpo: "Al principio, cuando empecé a ejercitarme supe que iba a ser igual que con el trabajo, y logré controlarlo para no esclavizarme. Ahora lo hago simplemente para disfrutar y estar con la gente que me apetece y quiero". Cuando se le pregunta si no hubiera sido más sencillo ponerse un balón gástrico, como lo hacen muchos ahora, Paco enfatiza en el valor de su esfuerzo: "No solo el de cerrar la boca, sino de hacer deporte con disciplina. Si uno quiere, puede". Toda esa experiencia la registró en el libro *Correr, cocinar y ser feliz*, con el que consiguió el *Gourmand Cookbook Award*.

Así como bajó peso, subió su popularidad. Sus admiradores aumentaron en Latinoamérica después del *reality*, que también se transmitió por RCN Internacional. Este guapo, de 1,78 de estatura y 83 kilos, tiene club de fans en Instagram y Fa-

2008



A los 39 años, Paco Roncero pesaba 112 kilos. Recuerda que aunque no comía en grandes cantidades, sí picaba todo el día y hasta altas horas de la noche.

cebook y sus seguidoras le declaran su amor platónico desde Colombia, Venezuela, México o Panamá. "Es muy divertido lo que me escriben. Son muy cariñosas y la verdad me han hecho parte de Colombia".

Es un hombre divorciado y con dos hijos: Javier, de 19 años, y María, de 18, pero no está libre para el amor. La española Nerea Ruano, quien le maneja la prensa, es dueña de su corazón.

Paco es jurado en la tercera temporada de *Top Chef* en España, aun así no se siente una estrella de televisión. Es un cocinero apasionado, con dos estrellas Michelin, y eso lo hace más feliz que la fama. Sin embargo acepta que el reconocimiento ayuda al éxito de los restaurantes y gastrobares que tiene en Madrid, Ibiza, Shanghái y Bogotá.

El llamado "Dali de la cocina española", por su experimentación y creatividad, ahora lo pone empeño a su recuperación y está enfocado en la *Maratón de Nueva York*, que será el 2 de noviembre. ●

2015



Paco Roncero es el chef ejecutivo y director del Casino de Madrid y su restaurante La Terraza del Casino, y a su cargo estuvo la cena de gala previa a la boda real del rey Felipe de Borbón y Letizia Ortiz.

Depende de cómo avance su recuperación, los médicos decidirán si operan a Paco. Sin embargo, el chef volverá a Colombia en agosto y será jurado de *MasterChef Kids*.

En 2010, solo dos años después de que empezó su régimen, Paco sorprendió a los lectores de la revista *Men's Health* con su *sixpack*, que logró con sesiones de ejercicio diario durante 22 semanas.

