

Carlos Sobera

POR MERCEDES HURTADO DE VICENTE

Carlos Sobera es simpático como él solo. Si esa acentuada jovialidad va acompañada de excelentes dotes de comunicación, entendemos cómo este hijo de Baracaldo se ha convertido en uno de los presentadores estrella de un formato televisivo que ha recuperado esplendor estos últimos años: el concurso. El arqueo de cejas marca de la casa, su sentido del humor y una capacidad de improvisación que lo convierten, según sus palabras, en "imprevisible", son sólo algunos de los ingredientes que explican el éxito de la *receta Sobera*. Parte del aprendizaje lo hizo como profesor universitario: "La docencia y la televisión comparten la importancia que conceden a la comunicación." Con modestia genuina, él dice que su labor como presentador es la más fácil: "Mi equipo hace el trabajo duro y yo llego y le pongo la guinda al pastel." Pero lo cierto es que seducir a las audiencias, no es nada fácil. No todos han nacido para ser *entertainers*. Entretener es algo muy serio.

Hace unos meses, Sobera compartió con su audiencia que había desarrollado diabetes tipo 2, algo que humanizaba aún más a este profesional y que llevó a que nuestra revista se preguntase sobre cómo ha influido en él la enfermedad. Cuando le propusimos hablar sobre su debut y sobre sus experiencias como persona con diabetes, no lo dudó ni

un instante: "Encantado de hablar con vosotros". Sobera, que averiguó que era diabético hace un año y medio, reconoce que la enfermedad le ha ayudado a "poner orden a la vida." "¿Sabes lo que he introducido en mi vida?", pregunta para responderse de inmediato: "Algo que no tenía: disciplina." El presentador de *Atrapa un millón* e *Increíbles: el gran desafío*, en Antena 3, ha mejorado su estilo de vida: mejor alimentación y ejercicio. En un año, admite haber perdido 13 kilos.

Recomienda a quienes debuten ahora que sean positivos, que aprovechen para cambiar el chip y pasarse a un estilo de vida más saludable. Lo dice con esa simpatía tan suya, con esa gestualidad tan viva y con ese optimismo empedernido que nos ha seducido a tantos desde la pequeña pantalla.

Estudiaste en Deusto, la mejor universidad de Derecho del país, y llegaste a ser profesor de la universidad pública en Bilbao. ¿Qué te llevó a la docencia?

El tremendo parecido que tiene con mi trabajo y mi pasión. Me gusta el fondo de comunicación, y dar clases no deja de ser una faceta más con fondo de comunicación. La docencia implica una relación entre el emisor y receptor, lo que responde a un mismo esquema y, por tanto, entraba dentro de mi vocación. Era muy

lógico. Por similitud, quise ser profesor, lo fui y trabajé muy a gusto.

Estudiando Derecho formas un grupo de teatro. ¿Nos puedes recordar esa etapa?

Sí, formé un grupo de teatro que se llamaba La Espuela en la Universidad de Deusto. Más tarde, siendo profesor, formé junto a Pedro Barea el grupo de teatro Aula en la universidad.

Que sigue funcionando...

Hasta años después y cuando yo abandoné la universidad, continuaba funcionando. Ahora con los recortes, quién sabe...

Parece ser que tenías muy claro lo que querías y dónde querías llegar ya desde pequeño. ¿No es así?

Sí, de pequeño siempre estaba expectante y ansioso cuando los curas hacían una obra de teatro por Navidad: siempre esperaba que me dieran algún papel.

Eres una persona muy polifacética. Has hecho de todo en el mundo del espectáculo: cine, series televisivas, concursos de televisión... Hasta has presentado el ritual de las uvas en Nochevieja en televisión. ¿En qué faceta te has sentido más cómodo?

Sólo me queda trabajar en el circo, y estoy en ello. Cualquier día me puedes ver en el circo tragando sables en una pista.

“La diabetes me ha ayudado mucho, no sólo en lo físico sino también en lo mental, y ha introducido disciplina en mi vida”

Pero, ¿con qué te quedas?

Yo me lo paso muy bien y me siento cómodo haciendo de mí mismo. Siendo presentador o comunicador me relajo mucho. Me limito a ser como realmente soy yo, con mis ocurrencias.

Desde luego, miedo escénico no padece. Al menos esa es la imagen que transmites.

Hay gente que se pone delante de 100.000 personas y le da un *yuyu* y consideran que tener que improvisar es un sacrificio. Yo me lo paso muy bien, estoy como pez en el agua.

¿Has descartado la faceta de actor?

No, me gusta mucho la interpretación. También me gusta interpretar como actor de cine, pero esto implica una técnica muy diferente. Se sufre mucho. El trabajo del actor lleva consigo dosis de sufrimiento emocional y físico. Es un trabajo muy duro: requiere mucho madrugón; se trabaja en condiciones inhumanas; y tienes que hacer esfuerzos emocionales para meterte en un papel y dar con la clave interpretativa, y debes hacerlo creíble al espectador. No es nada fácil.

¿Qué nos puedes decir sobre el teatro?

El teatro es tremendamente complicado, muy disciplinado, de mucha competición, muy duro.

“La diabetes me ha ayudado a poner orden en mi vida”



Hace poco, en uno de tus programas compartiste con la audiencia que habías desarrollado diabetes tipo 2. ¿Conocías la enfermedad?

Sí, claro que la conocía. No con la profundidad de ahora. Pero es una enfermedad que está tan cerca y que, por tanto, conocía.

¿Cómo averiguas que tienes diabetes?

A través de una analítica. Yo venía observando alguna sintomatología: tenía mucha sed, así que decidí hacerme unos análisis para buscar cualquier anomalía, y ahí apareció mi diabetes tipo 2.

¿Cuándo debutaste en la enfermedad?

Hace muy poco, un año y medio.

¿Cómo reaccionas cuando te dicen que tienes diabetes?

Bueno, al principio cuando te dicen que es una enfermedad crónica, te asustas un poco. Pero cuando recoges toda la infor-

mación y piensas que va a ser tu compañera para siempre, pero que puede ser una compañera de 100 años si te cuidas bien, pues lo aceptas con más facilidad. Yo lo primero que hice fue centrarme en hacer mis deberes.

¿Qué deberes te impusiste?

Adelgazar, cambiar mi alimentación, cuidarme, hacer ejercicio... y llevar una vida lo más sana posible, algo que no hacía antes.

¿Tienes algún antecedente en tu familia?

Un abuelo, cuya diabetes apareció cuando ya era muy mayor.

¿Qué consejos te dieron los médicos?

Los médicos me hablaron de la enfermedad con mucha naturalidad, y más que la dieta me dijeron que lo más importante era el ejercicio, que si todos los días hago 30-40 minutos de ejercicio, todo irá bien.

¿Lo cumples a rajatabla?

Tengo que decirte que no. No puedo, paso casi todo el día de pie, trabajando. Ruedo más de 10 horas al día y ahí sí que quemo calorías, aunque lo ideal sería tener tiempo para hacerlo. Con las comidas tengo mucho cuidado: me aconsejaron que perdiera peso y ahí sí que hice caso. Perdí 13 kilos en un año.

¿Te prohibieron alimentos?

No. Me dijeron que evitara los azúcares, los alcoholes y los hidratos y todas aquellas cosas que yo observaba que llevaban glucosa.

Podríamos decir que has aprendido a cuidarte...

“Cuando sabes que la diabetes puede ser una compañera de 100 años si te cuidas bien, pues lo aceptas con más facilidad”

“Controlo mi alimentación, he bajado de peso, me encuentro mucho más ágil y ligero, mucho más activo, hago un poco de ejercicio. ¿Sabes lo que he introducido en mi vida? Algo que no tenía: disciplina”

Mi médico me dijo que no pasaba nada si me comía un gran plato de pasta, pero que sí pasaba si una semana no hacía ejercicio. Ahora sé lo que me conviene comer y lo que eleva mi glucemia.

¿Qué consejos darías a las personas que debutan como has hecho tú recientemente?

Pues primero que lo acepten y que piensen que, afortunadamente, tener diabetes no es nada grave si, por las razones que sean, la tienen. Quizás porque no hayan llevado una buena vida alimenticia, o porque no hayan tenido buenos hábitos o hecho ejercicio. En todo caso, hay que aprovechar esa circunstancia para llevar una vida mejor. Que se puede. Yo desde luego, y gracias a mi diabetes, he aprendido a llevar una vida saludable. Yo no tomaba alcohol, por lo que en ese aspecto no tiene importancia, pero me encantaban los dulces y ahora no los tomo.

¿Te encuentras ahora mucho mejor que antes?

Por supuesto. Controlo mi alimentación, he bajado de peso, me encuentro mucho más ágil y ligero, mucho más activo, hago un poco de ejercicio. ¿Sabes lo que he introducido en mi vida? Algo que no tenía: disciplina. Algunos lo llamarán rutina, pero yo creo que es un elemento vital:

tener orden en la vida. La diabetes me ha ayudado mucho, no sólo en lo físico sino también en lo mental. Me ha ayudado a poner orden a las cosas. Yo desde que tengo diabetes he descubierto una vida más saludable.

¿Cómo se pueden hacer dos programas a la vez y no volverse loco?

Pues porque tengo la fortuna de tener dos grandes equipos. En *Atrapa un millón* hago la parte más fácil, que es presentar y la parte más difícil la hacen los equipos que están detrás. Ellos son los que preparan el programa, realizan las preguntas, realizan las pruebas, seleccionan a los concursantes.



Tu labor es improvisar con ingenio, saber conducir al concursante, entretener. Tan fácil no puede ser, ¿no?

Ya, pero el trabajo que no se ve te repito que es el más duro. Yo tengo una gente *cojonuda*. Yo llego y pongo la guinda al pastel. Son tan fáciles las cosas cuando tienes un equipo alrededor y tienes tan buena gente. Es como si te ponen una moto para subir el Tourmalet en el Tour de Francia. Grandes formatos, grandes equipos. Me lo ponen muy fácil y, según tengo más experiencia y cumplo años, me doy cuenta de que es así.

Algo tendrás que ver tú también con el éxito...

No, te repito: ellos son *cojonudos*, esa es la palabra. Si digo que son formidables me quedo corto. Es tan fácil hacerlo bien si tienes buena gente a tu alrededor.

Quienes te conocen bien te definen como una persona positiva, espontánea y alegre. Tampoco es que esas características sean ningún secreto para los televidentes...

Soy simpático, me gusta mi trabajo, adoro la vida, siempre procuro estar de buen humor, me lo paso bien con lo que hago y tiendo a desdramatizar cualquier situación. Supongo que es la mejor forma de vivir esta vida. ●

La información más completa sobre
SALUD y BIENESTAR

EL PERIÓDICO DE LA
FARMACIA

www.elperiodicodelafarmacia.es

