

El hijo de Diana Bolocco practica el biohacking y creó un Instagram con tips

# ¿Por qué Diego Cisternas camina a pie pelado en la calle?

CAROLINA SAAVEDRA

El domingo en su paseo matinal, Diana Bolocco compartió una foto con su esposo, Cristián Sánchez y sus hijos, Pedro, el mayor y Diego, de 21 años, caminando por alguna vereda a pie pelado. La animadora contó que todo se trataba del biohacking un área que utiliza la evidencia científica para mejorar la calidad de vida de las personas y que sus hijos practican a diario.

Diego Cisternas es el más avanzando en esta práctica. Tanto que ha estudiado para abrir, junto a su socio, Gonzalo, la cuenta de Instagram @biooptimiza. Es ahí donde se explica mejor con respecto a las mejoras que se pueden hacer en el día a día. Por ejemplo habla de rutinas matutinas para empezar el día recargado, qué ejercicio puede ayudar a relajar la espalda, técnicas para estudiar mejor basado en consejos del neurocientífico Andrew Huberman (<https://acortar.link/xmbtO>) o simplemente la idea de caminar descalzo.

El director del Departamento de Neurociencia de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, Pedro Maldonado, explica que "el biohacking trata de pequeñas modificaciones en nuestra conducta para lograr cambiarla y poder tener mejores estados de bienestar. Es una intervención de nuestra propia conducta. Se basa en uno o más estudios científicos".

## ¿O sea uno puede replantear su cerebro con técnicas de biohacking?

"Nuestro cerebro cambia permanentemente, si cambiamos nuestra conducta esto es sólo posible por cambios neuroplásticos en nuestro cerebro que es lo que genera la conducta. A mayor cambio conductual, mayor es el cambio en el cerebro".

## ¿Y qué trae consigo andar a pie pelado?

"Creo que es porque te saca de la rutina y relaja".

La kinesióloga Catalina Vera da luces sobre esto: "Se trata del movimiento barefoot, pero no se trata de sacarse los zapatos y andar todo el tiempo descalzo, sino que es un proceso gradual. Lo que hace,

Un ejemplo de lo que plantea esta práctica es el barefoot, andar descalzo. "Recupera la fuerza del pie y el equilibrio", comenta una kinesióloga. "Relaja", agrega un biólogo.

según algunos estudios, es recuperar la fuerza de un pie que lleva años atrapado en un zapato, mejorar la marcha a través de la mejora del equilibrio. Por eso a los niños se les aconseja andar sin zapatos y hoy hay marcas que fabrican zapatos con la idea del pie libre".

Diego, pese a que es ingeniero, comenta que se interiorizó en el biohacking, "principalmente tomando referentes de Estados Unidos. Lo que más veo es lo del neurocientífico Huberman que hace todo este tipo de contenido, me leo sus artículos, sus páginas. También nos informamos en papers que van saliendo de las universidades más prestigiosas, estudios comprobados y escucho bastantes podcast de biohacking".

## ¿Cómo llega a esto, Diego?

"Me asocié con un amigo a quien le interesaba lo del biohacking y partimos con la idea de hacer algo más allá de la universidad, queríamos emprender. Llegamos al final a esto porque somos bien de este mundo: somos bien tranquilos, no tomamos, nuestras familias son bien de cuidarse y llevar una vida sana".

## Hay varios de su generación en esta onda, ya ni fuman.

"Puede ser generacional. Hay más conciencia de todo este tema; el tema del cigarro, antes los profesores fumaban en clases, en los aviones también. Pero también es importante el acceso a

Diego Cisternas se lanzó con Biooptimiza para ayudar con consejos.



CEDIDA

Diana Bolocco, Cristián Sánchez, Pedro y Diego salieron a caminar en la onda barefoot.

la información de hoy, donde se saben las cosas que te hacen mal, el porqué y sus consecuencias".

## ¿Cómo le viene esto de las redes sociales?

"Partimos con la idea de hacer un video al día, porque igual me interesan las redes sociales y lo importante de hacer conteni-



CAPTURA

do de valor".

## ¿Qué dicen sus papás?

"Me apoyan, de hecho en esta familia somos de esta onda de vida sana, de cuidarnos, del biohacking y ellos también han ido en esta línea. Saben harto, lo que comen, lo que hacen en el día, los cuidados con el sueño, por lo mismo se nos ha dado fácil".