



Secciones

LA NACIÓN

xcastro@inamu.go.cr



Publicidad

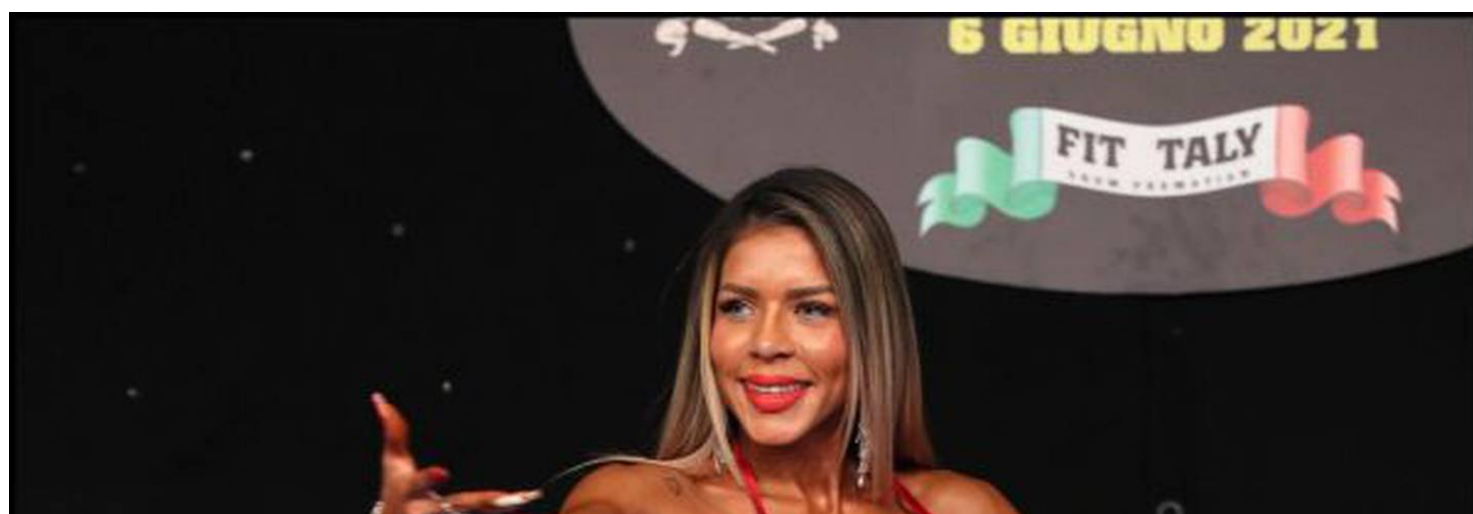
Revista Dominical

Falon Vargas, la tica que brilla en el fisicoculturismo de Italia

El amor la llevó a radicarse en Turín, donde en poco tiempo torneó su cuerpo al más alto nivel competitivo. En el 2020 y 2021, la atleta nacional ganó oro en el Campeonato Italiano IFBB.

Por Jessica Rojas Ch.

17 de julio 2021, 2:14 PM



Publicidad





A principios del mes de julio, en la categoría bikini, Falon Vargas se coronó como la bicampeona de Italia en 'bodybuilding'. Foto: Pippo Impellizze/Cortesía Falon Vargas. (Cortesía Falon Vargas)

La vida de una joven costarricense cambió radicalmente por amor. Sí, el amor la llevó a Italia, a casarse, a formar una familia, a ser una empresaria y, además, a convertirse en la campeona italiana de *Bodybuilding*, en la categoría de bikini femenina.

Falon Vargas sobrepasó todas sus expectativas -y las de los italianos- y con trabajo constante, mucha

(bronce), Notte Delle Stelle 2019 (oro), Notte dei Campioni 2019 (oro), Arnold Classic Europe 2020 (final), Campeonato Europeo de Bodybuilding IFBB 2021 (final), Diamond Cup Rome International (final), Nord Italia 2021 (plata), y Nord Italia Begginer (5.º puesto).

Publicidad



Otro reconocimiento muy importante para la carrera de la deportista es el premio a Mejor Atleta Internacional, que le fue entregado hace un par de semanas por parte de la IFBB, tras un evento especial que se llevó a cabo en Rusia.

“Para mí fue un gran triunfo, fue demasiado lindo que me consideraran para el premio. Rusia es un gigante en este deporte y desde allá me mandaron el trofeo”, contó.

La de Falon es una historia de amor, sí, pero sobre todo de perseverancia, de lucha por cumplir los sueños y tenacidad.

Su vida en Costa Rica era “muy normal”. Estudiaba ingeniería informática, tenía una familia muy unida y disfrutaba mucho del deporte. Falon jugaba voleibol, era una buena deportista y además disfrutaba mucho de ir al gimnasio. Pero cupido le tenía a ella un destino totalmente diferente.

Publicidad

“Estaba de vacaciones en Guanacaste, ahí conocí a quien es mi esposo. La verdad es que quedó flechado. Esa vez nos vimos poco tiempo, pero decidió volver a los dos meses. Estuvimos un mes y medio juntos, había mucha química”, recordó Vargas.

[[De limpiar habitaciones a pilotar aviones; esta es la historia de Marjorie Blanco](#)]

El romance fue intenso, algo así como idílico, tanto que terminó con Falon viviendo unos meses en Italia y su enamorado Pietro Caradonna, haciendo lo mismo en Costa Rica. Sin embargo, y aunque a Pietro le encantaría vivir en Costa Rica, por su trabajo como ingeniero aeroespacial la pareja tomó la decisión de instalarse en Turín.

“Él tenía que conservar su trabajo. Viajábamos cada cuatro meses, pasábamos un mes en Italia, era muy cansado”, recordó la deportista. “Te juro que hasta hace como dos años estoy asimilando que me vine y que dejé mi país”, agregó.

Publicidad

Ya en Italia Falon, una mujer independiente e inquieta, necesitaba hacer algo más que quedarse en casa, sobre todo mientras conseguía los permisos para trabajar y estudiar en el país. Además de ser madre y esposa, la mujer buscó un pasatiempo para entretenerse en el nuevo país, en su nueva vida.

El gimnasio fue lo que le llamó la atención, era una disciplina que ya había probado en su patria, así que dio el primer gran paso de lo que se convertiría para ella en toda una pasión y una forma de vida: el *bodybuilding* (fisicoculturismo).



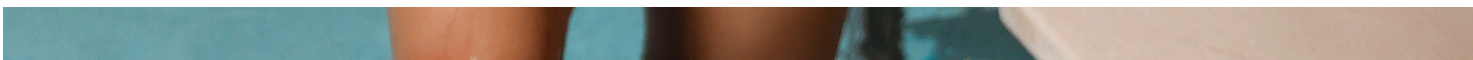
Preparación

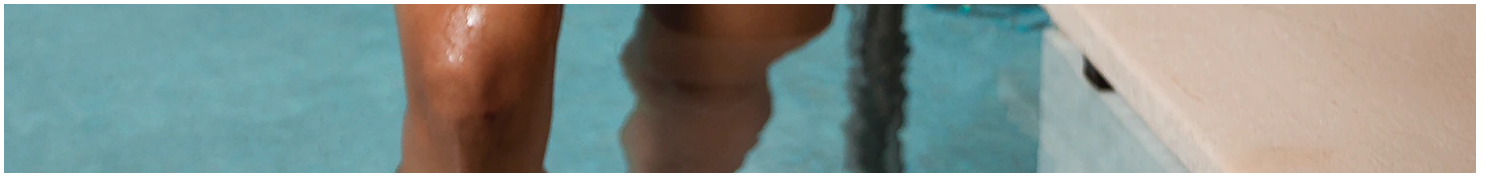
Lo de Falon era el ejercicio, pero lo cierto es que jamás se imaginó siendo una deportista de alto nivel en una disciplina tan complicada como la del *bodybuilding*.

“Empecé a ir al gimnasio acá (Turín) y veía a la gente muy musculosa, pero eso nunca me gustó. Una vez vi una foto de Michelle Lewin (modelo internacional *fitness*) y me impresionó. Siempre me ha gustado el cuidado del cuerpo, la salud y la belleza, así que cuando vi esa foto me entró la curiosidad sobre qué es lo que hacía ella”, contó.

La imagen de Lewin impresionó tanto a la costarricense que se decidió por investigar más. Así descubrió

perfectas para moldearlas y ponerla a competir en apenas cuatro meses de entrenamiento.





Falon Vargas aprovecha su exposición como deportista para realizar trabajos como 'influencer' y modelo. Foto: Cortesía Falon Vargas. (Cortesía Falon Vargas)

Así fue, apenas cuatro meses después de haber empezado el entrenamiento, Falon se inscribió en la competencia Nord Italia Begginer. “Fue un torneo en Turín, era local. Había como 40 competidoras y yo sin experiencia previa”, recordó. En esa ocasión Falon ocupó el quinto puesto de la clasificación, nada mal para una primeriza.

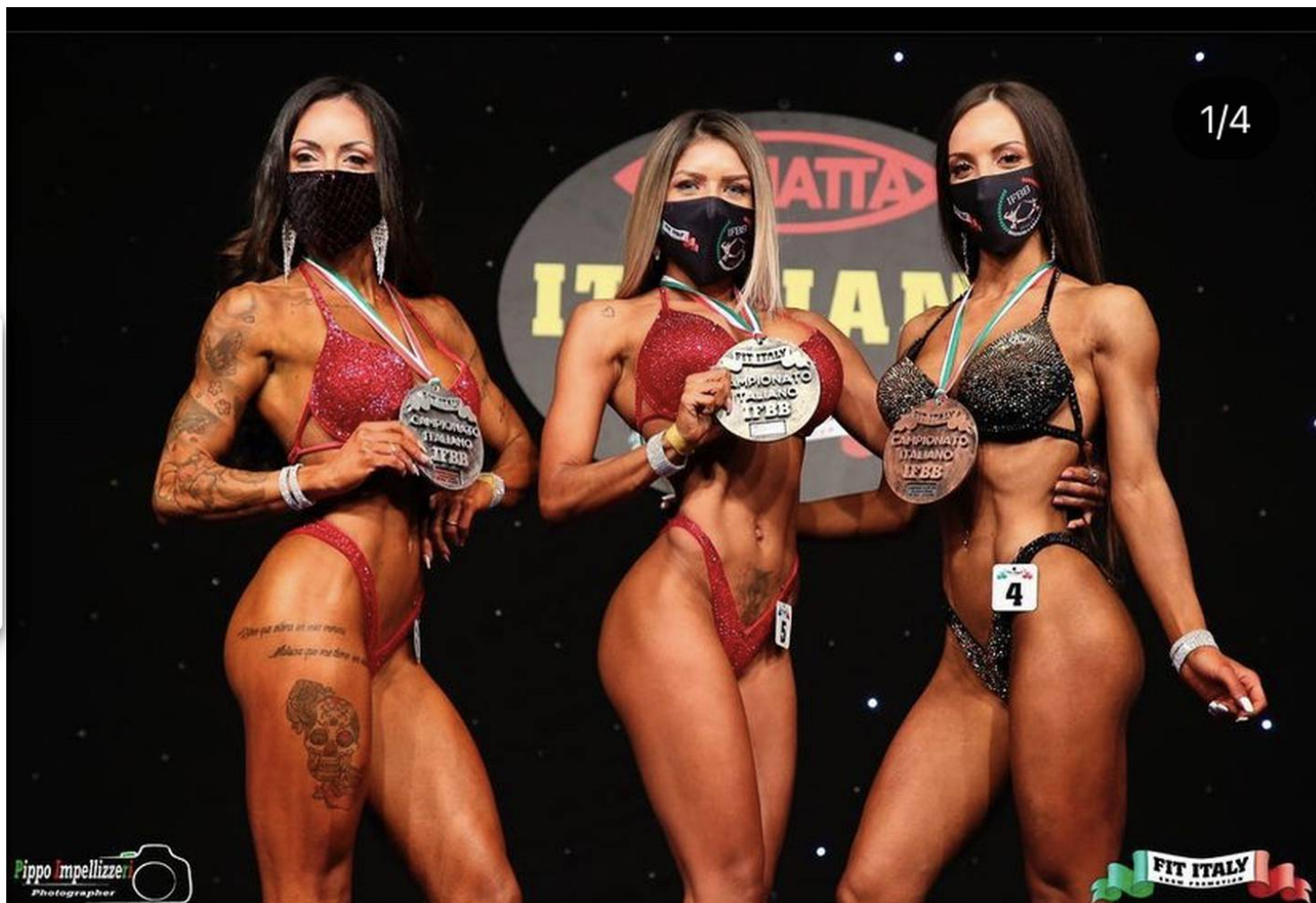
En el proceso del entrenamiento, la deportista se fue dando cuenta de situaciones que se vivían a lo interno de la preparación, prácticas que no iban de acuerdo con sus convicciones personales, así que decidió emprender su camino sola y no depender de ningún entrenador.

“Acá (Italia) es un tabú, es algo que nadie dice, pero el deporte está muy contaminado con respecto al uso de productos especiales para acelerar los objetivos de los competidores. Los productos para mujeres causan daños irreversibles y yo no quería eso para mi cuerpo, yo no quería cambiar mi voz, ni mi rostro. Muchos entrenadores recomiendan usar los productos para hacer más rápidos los procesos de moldeado del cuerpo, también recomiendan la misma dieta y entrenamiento para todos y eso es contraproducente porque tenemos organismos diferentes”, contó.

“Yo no quería eso para mí, así que me propuse seguir mi camino sola y ver hasta dónde llegaba. Para lograr un cambio completo pasé entrenando dos años, ha sido algo de constancia y disciplina. Si hubiera optado por el camino de los productos, en un mes lo hubiera logrado, pero a mí me llevó dos años”, agregó la originaria de Ciudad Cortés, Osa, Puntarenas.

Durante el tiempo de su entrenamiento en solitario, Falon aprovechó para prepararse también en la parte académica, ya que era muy consciente de que no podía lograr sus objetivos sin un conocimiento del deporte. En este lapso, la tica se certificó como *personal trainer*, como instructora de alimentación para deportistas y también en nutrición.

“Ahora me hacen muchos comentarios, me dicen que admiran mucho cómo fui moldeando mi cuerpo, poco a poco. Admiran cómo hice que mis líneas cambiaran sin la necesidad de un entrenador personal”, dijo.



Falon Vargas, al centro, muestra su medalla de oro en la pasada competencia italiana de Bodybuilding. Foto: Cortesía Falon Vargas. (Cortesía Falon Vargas)

Después de su primera competencia y de haber probado la alegría del éxito, Falon apuntó a algo más. En el 2019 puso la mira en el campeonato italiano, su intención era salir de los torneos locales y demostrar su capacidad y esfuerzo a nivel nacional.

Ese año la atleta logró ocupar el segundo puesto, sobrepasando así a muchas italianas con una preparación de muchísimos años más que ella.

“Siempre he sido así, cuando me propongo algo hago todo lo posible para lograrlo. Cuando alcancé el subcampeonato italiano me dije que quería ser la próxima campeona”, narró.



“Para este campeonato (2021) me preparé muy fuerte porque hace tres meses tuve una operación estética (en el busto) que fue bastante larga, con anestesia general. Después de la cirugía tuve que tomar cortisona y eso me llenó de líquidos; yo juraba que no iba a volver a la forma porque subí seis kilos”, recordó.

Vargas se propuso la meta de recuperarse pronto y bajo la supervisión de su doctor, a los 15 días de la operación retomó sus entrenamientos. Primero empezó con ejercicios de cardio y luego con el trabajo de pesas.

Para esta ocasión la atleta sí contó con el trabajo de un preparador especializado, con el fin de controlar entre todos el proceso de recuperación. “Esta fue la competencia que más he disfrutado ganar porque fue una lucha conmigo misma”, sentenció.

El gane de Vargas significa un logro en el que Costa Rica está muy presente, pese a que sus triunfos no han trascendido tanto en nuestro país.

“Cierto, hay muy poca difusión, pero a mí no me interesa tanto eso. Yo voy a las competencias y represento a Italia, sí, pero siempre dejo muy en claro que soy tica, que soy de Costa Rica. Me encargo de que en los torneos recalquen que soy costarricense y que estoy muy orgullosa de serlo”, dijo.

Otra de las experiencias, que Vargas atesora con más cariño en su historia deportiva, es su participación en el torneo Arnold Classic Europe, donde ocupó un puesto en la gran final.

“Fui a Barcelona y representé a Italia, fui la única bikini de Italia que llegó a la final. Fue una cosa hermosa. Sentí una gran satisfacción y felicidad total por ser parte de una competencia de tan alto nivel y que calificaba a participantes de toda Europa”, recordó.



El trabajo físico de Falon Vargas la llevó a modificar su cuerpo. Aumentó las medidas de sus glúteos, bajó las de su cintura y bajó tres kilos de peso. Foto: Cortesía Falon Vargas. (Cortesía Falon Vargas)

Sacrificios que valen la pena

Los entrenamientos para un deportista de *bodybuilding* son extremos, tanto en la parte física como mental. El aspecto alimenticio, como todo deporte, es un aspecto básico.

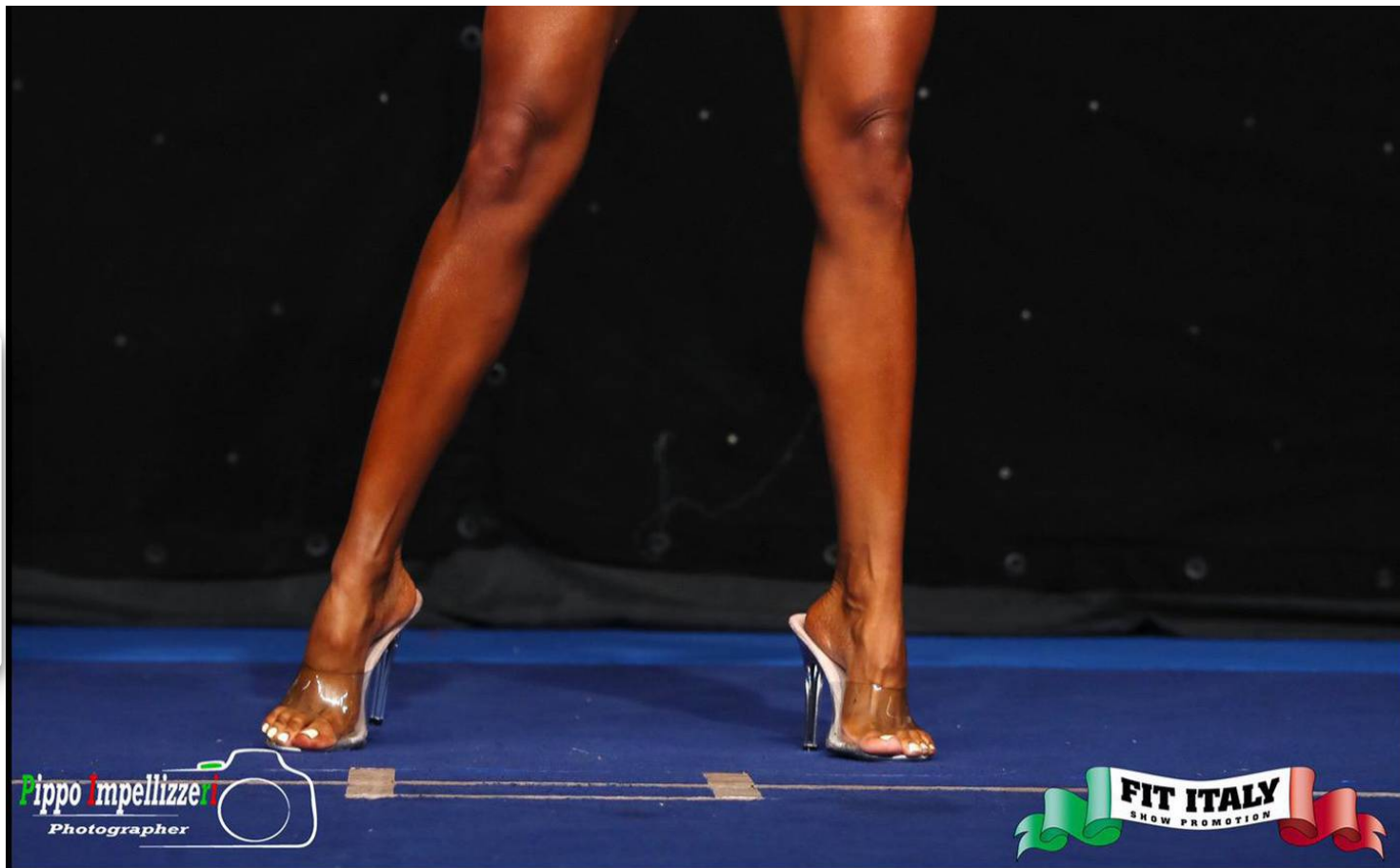
Con la alimentación también es un gran sacrificio. Vargas explicó que la dieta previa a un torneo implica una descarga de carbohidratos y que, el día antes de la competencia, no toma agua.

“Una medida, para saber que se está bien para la competencia, es que la piel tiene que estar pegada al músculo”, afirmó. Por lo general, para los torneos, cada competidor debe de tener menos de 10% de grasa en su cuerpo.

“Para nosotros no sirve tanto el peso, nuestra balanza es el espejo, porque una persona puede tener 50 kilos y yo pesar lo mismo, pero nos vemos muy diferentes porque a mí lo que me pesa es el músculo”, explicó.

Aunque los deportistas se dan un “tiempo libre” después de una competencia, Falon sigue al pie de la letra con su entrenamiento y plan de alimentación, porque para ella no solo es una cuestión de deporte y competición, es el estilo de vida que adoptó.





Para cada competencia Falon se prepara de manera intensa. El trabajo de gimnasio, tanto como su dieta, son esenciales en su rutina. Foto: Cortesía Falon Vargas. (Cortesía Falon Vargas)

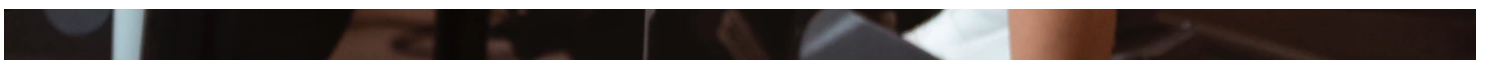
Según comenta la atleta, cuando termina una temporada de competiciones los deportistas tienen un espacio de descanso, un tiempo libre de entrenamientos y de comidas que puede durar hasta tres meses.

En ese tiempo muchos comen todo lo que no habían podido durante la preparación, pero Vargas afirma que esa no es su costumbre. “Es como echar a perder el trabajo, aquí existe la costumbre de que en la *off season* las chicas comienzan a comer un montón y ganan entre 15 y 16 kilos, después de eso lo que hacen para volver a la forma es ‘secarse’ con productos; pero eso no va conmigo”, asegura.

Aunque ya es su estilo de vida, Falon cuenta que al principio sufrió mucho con los sacrificios que tuvo que implementar para lograr sus objetivos.

“No voy a mentir, cuando tengo un tiempo libre sí aprovecho para comer helados, o entre semana, cuando tengo un día libre, como una hamburguesa o pizza; pero me enfoco en todo lo que me ha costado llegar hasta este punto y no abuso. Tengo mi cabeza puesta en mi deporte, sé que me ha costado mucho y no lo voy a arruinar por comerme todo lo que se me ponga al frente”, dice.

“Como lo adopté como un estilo de vida, ahora no me cuesta nada seguir con la dieta y los entrenamientos. Mi cuerpo está acostumbrado a un tipo de alimentación específica y el gimnasio es mi válvula de desahogo, es mi espacio para dejar el estrés diario. Ahí me relajo, dejo todo botado”, agregó.





Falon Vargas también trabaja como modelo para marcas de ropa deportiva. Foto: Cortesía Falon Vargas. (Cortesía Falon Vargas)

Mamá, esposa, empresaria e *influencer*

La vida de Vargas no es estar metida en un gimnasio todo el día, excepto cuando se prepara para competir.

Ella es mamá de dos hijos, es esposa, es empresaria y también *influencer*. Entre todas estas actividades divide su tiempo para nunca dejar el deporte que ama.

Falon y su esposo tienen una empresa, que se dedica a hacer proyectos relacionados con la profesión de Caradonna. Ella ha aprendido del negocio y, además, con sus conocimientos en ingeniería informática, han logrado una gran mancuerna.

Su día, generalmente, empieza a las 7 a. m. cuando se dedica a atender a sus hijos y llevarlos a la escuela. El trabajo en casa es en equipo, desde los papás hasta los pequeños; así todos aportan para que Falon tenga espacio para entrenar lo que corresponde. “Tengo un gran apoyo de todos en el hogar”, dijo.

Vargas pasa su día entre entrenamientos, proyectos y reuniones de su empresa familiar. Por las tardes, además, aprovecha un espacio para dedicarse a su otro trabajo: el de *influencer* en redes sociales y modelo.

Gracias a su exposición deportiva (y también por la ventura de ser latina en Europa), la atleta trabaja mano a mano con diferentes marcas, que la contratan para promocionar artículos de belleza, de salud, deportivos, prendas de vestir y cuidado del cabello. Por lo general los contenidos los publica en [Instagram](#) y [Tik Tok](#).



En una repisa de su casa, en Turín, Italia, Vargas guarda con mucho orgullo las medallas y trofeos que ha ganado. Foto: Cortesía Falon Vargas. (Cortesía Falon Vargas)

“En un día normal voy al gimnasio a eso de las 8 p. m. y regreso a la casa a las 10 p. m. Como a las 11 ceno y tengo que esperar un par de horas más para hacer la última comida, porque tengo entre seis y siete tiempos de comida”, comentó.

“Soy más que afortunada porque tengo un esposo que me apoya en todo. Puede ser un tema de su cultura, pero encontré en él el soporte que necesitaba, es mi mano derecha. No podría ser atleta sin que él estuviera a mi lado”, contó.

Falon se refiere a que su esposo no es “celoso”, ni se preocupa porque ella tenga que posar en las competencias en traje de baño o cuando hace contenido para las redes sociales.

“Cuando vienen las competencias es fundamental el trabajo que hace mi esposo. Anda detrás de cada detalle, de todo lo que necesito, siempre busca cómo ayudarme. Él fue deportista, fue ciclista profesional y sabe de los sacrificios que hay que hacer”, agregó.

Sus hijos también son un bastión muy importante para los logros deportivos de Falon. “Es muy lindo contar con ellos, están muy orgullosos de su mamá. A todos sus amiguitos les cuentan que soy deportista y que también soy modelo, muchas veces pasa que cuando vamos al parque sus amiguitos me piden fotos”, narró.





La atleta costarricense divide su tiempo entre ser madre, esposa, empresaria, deportista e 'influencer'. Foto: Cortesía Falon Vargas. (Cortesía Falon Vargas)

“Todas las experiencias me han dejado un montón de enseñanzas, pero la principal es que al principio no tenía tanta confianza en mí. Siempre estaba con la autoestima baja, no creía que podía llegar a hacer todo esto. Personalmente he aprendido a no compararme con los demás y a trabajar en mí misma”, expresó.

El sueño de la familia Caradonna Vargas es volver a vivir en Costa Rica pronto. Tanto ella, como su esposo y sus hijos, extrañan nuestro país y quieren en un futuro poder disfrutar de las bellezas ticas.

“Mi familia en Costa Rica es extremadamente orgullosa por todo lo que he logrado, están muy felices. Ellos sienten una gran satisfacción por las metas cumplidas, tanto como si fueran ellos”, contó Falon, quien confiesa que lo que más extraña del país es a sus papás y a su hermana, pero también la comida.

“Me hace demasiada falta el gallo pinto con natilla. Aquí no se puede conseguir natilla, por eso cada vez

“Espero volver y poder ayudar a otras personas a cumplir sus sueños, porque cuando yo necesité ayuda hubo quienes me la brindaron. Uno siempre tiene que retribuir lo que Dios nos ha dado con bendiciones”, finalizó.

Falon Vargas

Italia

Campeona

Bodybuilding

Fisicoculturismo



Jessica Rojas Ch.

Bachiller en periodismo de la Universidad Internacional de las Américas. Cubre temas de música nacional e internacional, además de informaciones de entretenimiento.

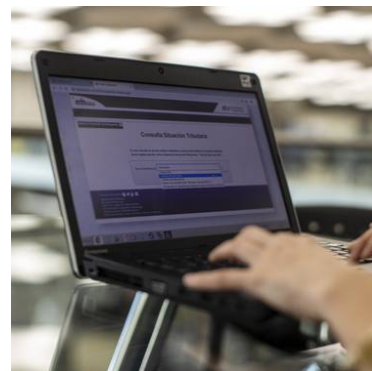


LE RECOMENDAMOS

Radiotelescopio estudiará al Sol desde Santa Cruz



Nueva herramienta permitirá a los contribuyentes conversar con funcionarios de Tributación



Figures sobre declaraciones de Abel Pacheco: ‘Le debe una disculpa a todas las mujeres’



¿Desea hacer un comentario? Este es beneficio exclusivo para nuestros suscriptores

Publicidad



ÚLTIMAS NOTICIAS

Twitter anuncia que sumará a Elon Musk a su junta directiva

Keyla Sánchez: ¿Quién presentará ‘Qué buena tarde’ mientras la presentadora se recupera?

Enfermero mató al menos a 300 pacientes por mantener reputación de ‘resucitador’

Peajes de Río Segundo y Naranjo aumentan tarifas este martes

‘¿Quién quiere ser millonario?’ estrena hoy su temporada más larga y viene cargada de emociones

Pedro Castillo impone toque de queda en Lima tras protestas por alto precio de combustibles

Al menos 150 diplomáticos rusos fueron expulsados de Europa en 48 horas

Falleció el médico ortopedista de la Selección de Costa Rica en Brasil 2014

Zelenski intervendrá ante Consejo de Seguridad de la ONU tras visitar Bucha

Carlos Alvarado explica su decisión de no nombrar embajador en Nicaragua



© 2021 Todos los derechos reservados, cualquier uso requiere autorización expresa y por escrito de Grupo Nación GN S.A.

Sobre nosotros

Grupo Nación
La Teja
El Financiero
Revista Perfil
Sabores
Aplicaciones
Boletines
Versión Impresa

Negocios

Todo Busco
Yuplón
Parque Viva
El Empleo
Printea

Estados financieros

Reglamentos

Servicio al cliente

Contáctenos

Centro de ayuda

Planes de suscripción

LA NACIÓN

Miembro del Grupo de Diarios América (GDA)

