



## MANTENIMIENTO DE PESO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ATLETAS

Cada vez más niños y adolescentes se involucran en deportes donde la pérdida o ganancia de peso se percibe como una ventaja. Para lograr sus metas, algunos recurren a prácticas exigentes de control de peso, que pueden perjudicar su rendimiento y salud.

En deportes donde se busca la delgadez o competir con el menor peso posible (gimnasia, clavados, corredores de distancia, patinaje artístico, lucha, etc.), se llevan a cabo métodos muy drásticos como la restricción de alimentos, ejercicio en exceso, uso de píldoras y estimulantes, vómito y deshidratación voluntaria (restricción de líquidos, uso de diuréticos y laxantes, trajes de plástico para sudar, baños de vapor y sauna). Estas prácticas pueden perjudicar el rendimiento deportivo, aumentar el riesgo de lesiones, ocasionar retraso de la maduración, atrasos o ausencia del periodo menstrual en niñas, desarrollo de trastornos alimentarios, aumento de enfermedades infecciosas, entre otros.

### CONSECUENCIAS NEGATIVAS DEL MAL MANEJO DEL CONTROL DE PESO EN NIÑOS Y ADOLESCENTES ATLETAS

#### Cuando no se cubren adecuadamente las necesidades nutricionales:

- Bajo rendimiento deportivo
- Mayor riesgo de lesiones
- Retraso de la maduración
- Retraso o ausencia del periodo menstrual en niñas
- Riesgo de fomentar trastornos de la alimentación

#### Cuando se exceden las necesidades nutricionales:

- Exceso de grasa
- Disminución de las capacidades físicas (velocidad, resistencia, agilidad)
- Mala aclimatación al calor
- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares, dislipidemias, presión elevada, diabetes, etc.



Por ello, la disminución de peso debe ser gradual (de 0.5 a 1 kg/semana); una pérdida mayor puede ocasionar un fuerte desgaste muscular y debilitar al atleta. Al llegar al peso meta, se sugiere mantenerlo y no hacer dietas cíclicas (subir y bajar de peso cada vez que se necesite), para poder mantener al metabolismo más activo y no tener que recurrir a una restricción exagerada de calorías. En deportes donde se requieren pesajes obligatorios, se debe consultar con un especialista para alentar al atleta a lograr los pesajes y competir con una buena hidratación y peso saludable, previniendo una deshidratación y restricción energética a tal grado que pueda ser mortal.

Es común que en deportes como el fútbol americano, rugby, basquetbol, levantamiento de pesas y fisicoculturismo, se fomente una ganancia de peso. No hacerlo adecuadamente, puede causar un exceso de grasa que lleve a una disminución en la velocidad, resistencia, agilidad y una mala aclimatación al calor. Además, los atletas con sobrepeso a la larga pueden presentar un mayor riesgo de colesterol alto, enfermedades cardiovasculares, de la vesícula, hipertensión y Diabetes Tipo 2. Antes de tratar de cambiar la composición corporal, los atletas deben entender sus limitaciones genéticas (dependiendo lo que sus huesos pueden cargar) y no sobreestimar sus requerimientos de proteína ni subestimar las necesidades de carbohidratos con el fin de incrementar la masa muscular. Para esto, se recomienda aumentar el consumo de energía (calorías) gradualmente, combinándolo con un entrenamiento de fuerza bien supervisado (no más de 0.5 a 1 kg de ganancia/semana).

Así, la orientación y el apoyo de un profesional reduce los riesgos que las dietas extremas y la alimentación desordenada pueden ocasionar.