



LA CIENCIA DETRÁS DE “DAR EL PESO”

Los deportes de combate son disciplinas competitivas en donde dos contrincantes se enfrentan con el objetivo de acumular la mayor cantidad de puntos, someter o noquear a su oponente. De forma sencilla, estos se pueden dividir en dos ámbitos: el profesional (boxeo y artes marciales mixtas [MMA]) y olímpico (taekwondo, karate, judo y lucha) y en un intento por hacer competencias más justas, estas disciplinas se subdividen en categorías de peso para enfrentar a dos personas con características físicas similares.

A pesar de esto, es bien conocido que los atletas que practican deportes de combate suelen incurrir en técnicas que les permitan perder peso rápidamente antes de un evento también llamadas “corte de peso”. La razón es que teóricamente competir en una categoría por debajo del peso habitual confiere ventajas físicas como mejor alcance o potencia de golpeo vs. oponentes más ligeros o con extremidades más cortas; sin embargo, por lo general, el corte de peso depende principalmente de la inducción de la deshidratación o el agotamiento de las reservas energéticas del cuerpo [glucógeno], lo que podría resultar en deterioros del rendimiento o salud de quienes lo practiquen.

Se ha visto que usualmente estos atletas pierden ~3-10% de su masa corporal en los 7 días previos a la revisión del pesaje y en ocasiones explicar los riesgos aunados al corte de peso es difícil ya que es posible alcanzar el éxito aun con cierto grado de deshidratación o déficit de energía; por eso, los profesionales de la salud han enfocado sus esfuerzos en entender la fisiología del corte más que en erradicar estas conductas.



Lo primero que se tiene que considerar cuando se habla de la planificación del corte de peso es el tiempo que exista entre el pesaje oficial y el inicio de los combates; además de la dinámica y reglas de la ceremonia; por ejemplo, en algunas disciplinas, los atletas se pesan 24 horas antes de empezar a competir, pero puede estar estipulado que en el día de competencia exista una revisión aleatoria donde al exceder el 5% de la categoría oficial, los atletas quedarán descalificados; o bien, en otras disciplinas como el boxeo, el pesaje se realizará cada día de competencia. En relación con lo anterior, los atletas y sus equipos deberán planear la magnitud y el método de corte de peso.



Se recomienda que primero los atletas traten de eliminar el exceso de grasa corporal durante su preparación para los eventos y no se mantengan en <6% y <12% de grasa corporal en hombres y mujeres respectivamente. El corte de peso no deberá ser mayor a 7 días y es recomendable no exceder 5% de pérdida en cualquier situación.



Se puede comenzar con métodos sencillos como una dieta baja en fibra (<10 g/d) 3-4 días antes del pesaje para eliminar los residuos de alimento en el intestino o una dieta baja en sodio (<500 mg/d) para evitar la retención de líquidos en el organismo con los cual se puede perder cerca del 1-2% de la masa corporal en 1 a 2 días. Si esto no es suficiente para superar el pesaje, se pueden tratar de agotar las reservas energéticas en el músculo y el hígado [glucógeno] con una dieta baja en carbohidratos (<50 g/d), considerando que estas representan hasta el 8% del peso del hígado y el 1-2% del músculo.



Como último recurso, se puede recurrir a técnicas de deshidratación como la restricción de líquidos o la sudoración activa [incorporando ejercicio extra al entrenamiento] o pasiva [entrando a un cuarto sauna o traje de plástico] con lo cuál se puede perder gran cantidad de peso, pero a un costo elevado [hay que considerar que solo perder 2% de peso en forma de líquido puede afectar en gran manera el rendimiento cognitivo y deportivo].



Por último, es conveniente que, una vez superado el pesaje, los atletas pongan todo su esfuerzo en recuperar los líquidos y carbohidratos perdidos. Se recomiendan bolos de 600 a 900 mL de líquido inmediatamente después del pesaje y ~250-250 mL extra cada 15 minutos hasta recuperar ~120% de lo perdido. Además, se recomiendan 5-10 g/kg de carbohidratos para la recuperación con alimentos de fácil digestión para evitar cualquier problema de tipo gastrointestinal (por ejemplo, dolor de estómago, náuseas, vómito, etc.).

Lo cierto es que manejar una estrategia de corte de peso es complicado y riesgoso, por eso es muy conveniente que antes de pensar en esto los atletas se asesoren de la mano de un nutriólogo deportivo que este capacitado para manejar las estrategias que permitan sacar ventaja de las categorías de peso sin arriesgar la salud ni el rendimiento.

Lecturas recomendadas:

1. Reale R, Slater G, Burke L. Acute-Weight-Loss Strategies for Combat Sports and Applications to Olympic Success. 2021.
2. Reale R, Slater G, Burke L. Individualised dietary strategies for Olympic combat sports: Acute weight loss, recovery and competition nutrition. 2021.
3. Reale R. Manejo de la rápida pérdida de peso en deportes de combate: reducción de peso antes del pesaje, recuperación posterior y estrategias de nutrición para la competencia. Sports Science Exchange. 2021;29(183):1-5.