

## Control de peso en el deportista

Luisa Fernanda Arias Tobón

Nutricionista Dietista  
Especialista en Nutrición Humana con énfasis en Actividad Física y Deporte  
Nutricionista Unidad de Cuidado Intensivo  
Clínica Central del Quindío, Armenia-Colombia

### RESUMEN

Para numerosas personas tratar de modificar el peso de su cuerpo ó la apariencia del mismo para ajustarse a las características impuestas por los medios de comunicación masivos, es una de las motivaciones principales por las cuales se ejercitan. Los practicantes de deportes competitivos no escapan a esta tendencia y en muchos casos el anhelo por alcanzar una ventaja en el rendimiento sobre sus oponentes, añade una presión adicional al deseo de aumentar o reducir sus pesos. Tratar de alcanzar un peso «ideal» o «recomendable» a toda costa, puede ser contraproducente cuando se utilizan como referencias clasificaciones que no toman en cuenta la composición corporal ni las diferencias individuales. La manipulación de la ingesta de alimentos, la cantidad y manera en la cual se hace ejercicio y el consumo de fluidos, puede ocasionar disminuciones en el rendimiento o peor aún, perjudicar la salud si no se hacen siguiendo criterios científicos.

1. El peso corporal es una preocupación común dentro de los deportes competitivos.
2. Señalar un determinado número de kilogramos como peso «ideal» ó «recomendable», carece de significado si no se toma en cuenta la composición corporal.
3. Es más importante reducir la cantidad de grasa en el organismo ó aumentar la masa muscular en el mismo, que variar el número de kilogramos que señala la balanza.
4. Los métodos inadecuados de control de peso corporal acarrearán riesgos para la salud.
5. Los atletas deben confiar su bienestar y rendimiento a profesionales especialistas en el área.

**Palabras clave:** Control de peso, masa grasa, masa muscular, porcentaje de grasa, dieta, restricción calórica, metabolismo basal, actividad física, ganancia de peso, deportistas de alto rendimiento.

### INTRODUCCIÓN

Muchos atletas desean perder o ganar peso, por razones tanto de salud, estética como de rendimiento o en función del peso estándar de la categoría en la que compite. Sin embargo, una pérdida de peso puede tener graves consecuencias para la salud que conducirán

a una ostensible reducción del rendimiento deportivo. Por lo tanto, es esencial conocer métodos para adelgazar que sean seguros. Teniendo en cuenta que un 95% de las personas que se someten a dietas de reducción fracasan, en un lapso de 5 años, respecto a

mantener el peso que han perdido, un adecuado estilo de vida es la clave, a largo plazo, para controlar el peso.

Por otra parte el control de peso no solo abarca la reducción de peso, si no también el aumento de peso, el cual puede ser de dos formas: por aumento de la masa muscular o por aumento del tejido graso. Ambos se reflejan como un aumento de peso en la báscula, pero darán una composición corporal y apariencia personal muy diferente.

El aumento de peso debido al incremento del tejido magro puede lograrse combinando un programa adecuado de entrenamiento de fuerza (resistencia) que proporciona el estímulo para el crecimiento muscular, mientras que un plan nutricional equilibrado aporta la cantidad adecuada de energía y nutrientes para hacer que este crecimiento tenga un índice óptimo.

#### COMPONENTES DE LA COMPOSICIÓN CORPORAL

1. Masa grasa
2. Masa libre de grasa
  - Masa muscular
  - Masa ósea
  - Agua
  - Otros tejidos

Esta composición es la base para determinar realmente cuanto peso debe perder un atleta y de que forma. De otro modo la pérdida de peso siempre debe ser a expensas de la masa grasa; ya que la disminución de peso a expensas de la masa ósea, masa muscular o de agua puede tener consecuencias nefastas para la salud del atleta (1,11,15).

#### ¿ESTAR A DIETA AFECTARÁ MI RENDIMIENTO DEPORTIVO?

Dietas rápidas o estrictas pueden tener un efecto contrario en su rendimiento. En primer lugar una pérdida de peso conlleva a una disminución de la capacidad aeróbica, se ha comprobado una reducción hasta un 5% en atletas que solo habían perdido del 2 al 3% de su peso corporal por deshidratación, incluso puede darse una reducción hasta del

10% en aquellas que pierden peso por medio de una dieta rigurosa. También disminuyen el rendimiento anaeróbico, la fuerza y la resistencia muscular, el estar bajo dietas rigurosas disminuye el índice almacenado, ya que a menor consumo de alimentos casi siempre significa un menor consumo de macro nutrientes.

Dietas con una alta restricción calórica puede tener efectos negativos para la salud, en la mujer el bajo porcentaje de grasa se relaciona con irregularidades en el ciclo menstrual y en hombres se asocia a una disminución en la producción de testosterona. Además se señala que la combinación de entrenamiento intensivo, restricción alimentaria y presión psicológica para una delgadez extrema se relaciona con futuros trastornos de la alimentación (2,11,15).

#### ¿QUÉ OCURRE EN EL ORGANISMO DURANTE LA PÉRDIDA DE PESO?

La pérdida rápida de peso conduce inevitablemente a la deshidratación y a la disminución en las reservas de glucógeno. Produciendo disminución del rendimiento cardíaco y el volumen del ritmo, la disminución del volumen plasmático, retarda intercambio de nutrientes y hace más lenta la eliminación de desechos. En el ejercicio moderadamente intenso que dura más de 30 segundos, una deshidratación de incluso menos del 5% del peso corporal disminuiría la fuerza o el rendimiento (2,15).

#### ¿PODRÉ SEGUIR ENTRENANDO MIENTRAS PIERDO PESO?

Se puede mantener energía para entrenar intensamente si no se restringe la ingesta de carbohidratos. Varias investigaciones han concluido que un consumo mínimo de un 60%, es vital para conservar la resistencia muscular y la capacidad tanto aeróbica como anaeróbica. Si se baja el consumo óptimo, esto hará que haya un agotamiento del glucógeno y un aumento en la oxidación de proteínas. Los investigadores aconsejan un consumo aproximado de 1,6 gr por Kg de peso cor-

poral al día, para poder conservar el nivel proteico del organismo y la masa muscular durante la pérdida de peso. Es recomendable que la pérdida de peso no exceda a 1 Kg a la semana.

Actualmente se aconseja tomar como referencia para medir la grasa corporal la evolución en escalas, más que los niveles óptimos, ya que el porcentaje óptimo de grasa corporal para el rendimiento y la apariencia no es necesariamente el mismo para cada persona. Por consiguiente un atleta puede conseguir la apariencia deseada en detrimento de su rendimiento. La clave para conseguir el éxito son la dotación genética, el entrenamiento intensivo y una buena nutrición (2,3,9,11).

### ¿CÓMO ELIMINAR GRASA CORPORAL?

La combinación de una dieta equilibrada y una actividad física regular son la clave para conseguir la meta establecida, por tanto, los objetivos de una dieta saludable y un programa de ejercicios son:

1. Conseguir balance energético negativo.
2. Conservar tejido magro.
3. Reducción gradual del contenido de peso.
4. Evitar disminución del IMB
5. Consumo de CHO de 60%
6. Lograr un consumo óptimo de vitaminas y minerales.
7. Disminuir consumo de grasas de 15 a 25% VCT
8. Consumo de 1,2 a 1,7 gramos por Kilo-gramo de peso
9. Comer cada 3 a 4 horas.
10. Aumente la intensidad o la frecuencia del entrenamiento aeróbico. (2,15)

### PASOS PARA PERDER PESO SALUDABLEMENTE (1,2,15)

1. Establecer metas realistas.
2. Controle los cambios de su composición corporal.
3. Procure perder de ½ a 1Kg por semana.
4. Lleve un diario de alimentación.
5. Calcule el consumo de calorías, CHO, grasas, proteínas.

6. Reduzca progresivamente las calorías.
7. Nunca consuma menos calorías que su índice metabólico basal.
8. Recorte la ingestión de grasas.
9. Coma fraccionadamente.
10. Aumente el entrenamiento aeróbico y de resistencia.
11. Haga cambios graduales en su estilo de vida

### ¿CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE ESTAR EN EL PESO PARA LA COMPETENCIA?

Determinados deportes como el remo, judo, boxeo y el culturismo exige que los atletas compitan dentro de un peso específico. El adelgazar para cumplir con los requerimientos de la categoría se conoce como "Hacer peso para la competencia", sin embargo, esto no debe lograrse a expensas de perder tejido magro por causa de una dieta severa, bajar rápido de peso trae como consecuencia agotar reservas de glucógeno por privación de comida y deshidratación -provocada por métodos como el sauna, diuréticos, restricción de líquidos. Las reducciones de peso rápidas por disminución de la ingesta disminuye el rendimiento, y por deshidratación pueden ocasionar alteraciones electrolíticas, calambres e irregularidades del ritmo cardíaco (2,11).

### EL EXCESO DE GRASAS, PROTEÍNA Y CARBOHIDRATOS PUEDEN HACER QUE USTED ENGORDE

Las grasas de la dieta son probablemente la que puede hacer engordar más que cualquier otro nutriente, porque se almacena como tejido adiposo (grasa), si no es inmediatamente requerida. En contraste con los carbohidratos y las proteínas, la ingesta excesiva de grasas no aumenta con la oxidación de la misma, esto ocurre cuando las demandas de energía superan los requerimientos calóricos, o bien durante la práctica del ejercicio aeróbico.

Las grasas contienen más del doble de energía que las proteínas y los carbohidratos, es mucho más fácil ingerirla en exceso y

## REFERENCIAS

1. A&L. Black. The complete guide to sports nutrition. Publishers Limited; 2000.
2. Malagón C. Nutrición y dietética deportiva. Kinesis; 1999; p.211-214.
3. Pujol P Amat. Nutrición, salud y rendimiento deportivo. Barcelona; 1991; p.139-148.
4. Bowers RW. Fisiología del deporte. 3ª ed. Panamericana;1998.
5. Amaro MS. Hormonas y actividad física. La Habana; Ciencias Médicas; 1991.
6. Benardot D, ed. Sports nutrition: a guide for the professional working with active people. 2nd ed. 1993.
7. Burke L, Deakin V. Clin Sport Nutr 1994.
8. Clark N. Nutrition support programs for young adult athletes. Internat J Sport Nutr 1998;8:416-425.
9. Clark N. Sports nutrition guidebook. 2a ed. Champaign, ILL: Human Kinetics; 1997.
10. Eichner ER, King D, Myhal M, Prentice B, Ziegenfuss TN. Suplementos constructores de músculos. Mesa Redonda Sports Science Exchange. USA: Gatorade Sports Science Institute, 1999
11. Lamb DR, Murria R. Exercise, nutrition, and weight control. Carmel, IN: Cooper Publishing Group, 1998. Perspectives in Exercise Science and Sports Medicine: vol. 11
12. Manore M, Thompson J. Sport nutrition for health and performance. Champaign, ILL: Human Kinetics; 2000
13. Rapid weight loss in wrestlers results in death. MMWR 1998;47:105-108.
14. Vinci DM. Effective nutrition support programs for college athletes. International J Sport Nutr 1998;8:308-320.
15. Walberg-Rankin J. Forfeit the fat, leave the lean: optimizing weights loss for athletes. Sport Sci Exch Gatorade Sport Science Institute 2000;3:1-8.