

## **Estrategias Nutricionales para entrar en categoría sin “perder” en el intento**

Entre los yudocas y deportistas de combate en general existe la tradición de creer que lograrán ventajas si pueden entrar en la categoría más baja que su peso corporal. Para perder peso correctamente y rendir al máximo a la vez, es fundamental llevar a cabo un plan de alimentación adecuado a sus necesidades. Las estrategias para dar el peso como ser las famosas dietas de choque o la restricción voluntaria de líquidos, el uso de laxantes o diuréticos son muy peligrosas para la salud y pueden concluir en deshidrataciones severas, golpes de calor y serias alteraciones de electrolitos ( minerales) , pudiendo llegar a causar incluso la muerte del deportista.

Es importantísimo entender que las dietas muy bajas en calorías y la deshidratación van en detrimento de la resistencia, la fuerza y la potencia muscular y atentan contra el rendimiento en el tatami. Entonces, ¿cómo pueden los yudocas mantenerse en un peso aceptable y perder peso saludablemente sin que vaya en detrimento del rendimiento ni dañar la salud?

Veamos algunos puntos a considerar:

Es importante conocer nuestra composición corporal fuera del período competitivo (para ello la Antropometría es la herramienta que nos permite estimar proporciones de masa adiposa y muscular, entre otras) y establecer de esta manera objetivos de peso a lo largo del calendario deportivo. No se sugiere elegir una categoría en la que pesamos fuera de la temporada un 10% más que su límite superior. Por Ej. si compito en 73 Kg., en ningún momento del año puedo pesar más de 80 Kg. Los porcentajes ideales de masas corporales deben manejarse individualmente y no con tablas desconocidas o con métodos distintos, contemplando las características individuales.

No se sugiere perder más de 0,5 a 1 Kg. de tejido adiposo por semana, un descenso mayor implica necesariamente una pérdida de glucógeno (reserva energética en el músculo y en el hígado) y de masa muscular, lo cual afecta directamente el desempeño deportivo.

Llevar registro de la variación de peso corporal pre y post actividad; lo que uno “baja” en la clase no debe entenderse como peso de “grasa”, todo lo contrario, casi el 98% de lo perdido en una sesión de entrenamiento es agua y deber ser recuperado lo antes posible. Por ello es que la recomendación es recuperar el 150% del volumen perdido dentro de las 2 horas posteriores a la sesión. Por Ej. si “bajo o pierdo” 2 Kg. en una práctica, necesito dentro de las dos horas posteriores recuperar un volumen igual a 3 Lts. (150 % de lo que perdí)

Los yudocas necesitamos beber como mínimo de 2.5 a 3 litros de líquidos por día, a razón de 1 ml./Kcal./día, incluyendo bebidas deportivas, agua, jugos, infusiones, leches, yogures, etc. Es importante comenzar la sesión de entrenamiento bien hidratado para evitar complicaciones; durante la misma se sugiere entre 150-200 cc. cada 15-20 min. de una bebida fresca no helada ni natural para estimular mayor ingestión.

Aquellos deportistas que estén tratando de perder peso necesitan como mínimo unas 1500 Kcal. /día con atención en la proporción adecuada de hidratos de carbono, proteínas y grasas a lo largo del día. Es importante un buen fraccionamiento de las comidas diarias en por lo menos 5 momentos ( desayuno, almuerzo, merienda, colación pre deportiva y cena)

La comida pre entrenamiento o competencia deberá basarse principalmente en alimentos fuentes de hidratos de carbono, con bajo contenido en proteínas y el menor contenido posible de grasas. Por Ej.: yogur descremado con miel + pan con mermelada; leche descremada chocolatada + pan con queso magro o jugo de frutas + barras de granola. No se sugiere comer antes del entrenamiento golosinas, reposterías, bebidas gaseosas o alimentos con mucha grasa ya que no aportan los nutrientes necesarios para la actividad y demorarán más tiempo de digestión lo cual se traducirá en malestar a lo largo de toda la clase.

Y como conclusión final:

Recordar la importancia de empezar a bajar de peso lentamente antes de la etapa competitiva con objetivos realistas; no olvidar hidratarse constantemente y comer saludablemente antes de la sesión de entrenamiento. Centrar nuestro objetivo en mejorar nuestro judo día a día y no en estar “luchando” contra nuestro peso.

Lic. Walter Dzurovcin M. N. 2782

E-mail: [wdnutricion@yahoo.com.ar](mailto:wdnutricion@yahoo.com.ar)