



LOS PELIGROS DE LA REDUCCIÓN DE PESO Y LA DESHIDRATACIÓN



Las prácticas de reducción de peso poco saludables y peligrosas continúan siendo un problema grave en los deportes de combate. Un estudio reciente reveló que el 39% de los luchadores de MMA competían deshidratados. Ya se han dado casos de enfermedades relacionadas con el calor y muerte en los deportes de lucha libre y MMA. Se ha demostrado que la pérdida excesiva de peso, la pérdida rápida de peso, y el rebote repetitivo entre pérdida y ganancia de peso ocasionan una disminución del desempeño, desequilibrio hormonal, malnutrición y mayor riesgo de sufrir lesiones. Otros problemas potencialmente mortales asociados con la inadecuada pérdida de peso y la deshidratación incluyen:

- **Disminución de la fuerza muscular y la resistencia:** La disminución del flujo sanguíneo a los músculos provoca que no funcionen bien.
- **Disminución de la función cardíaca y cardiovascular:** El corazón trabaja más y menos eficientemente.
- **Reducción de la utilización de energía e intercambio de nutrientes además de acidosis:** Al disminuirse el flujo sanguíneo a los tejidos, los nutrientes no son transportados y los productos de desecho del organismo no son eliminados correctamente. Se crea una acumulación de ácidos que cambia las funciones de las células en el cuerpo.
- **Enfermedad relacionada con el calor:** Esta puede asumir cuatro formas: calambre por calor, síncope por calor (pérdida de conocimiento), agotamiento por calor y golpe de calor (que puede ser fatal). La deshidratación resulta en una disminución del flujo sanguíneo a la piel y los músculos. Esto es seguido por una menor capacidad para regular la temperatura corporal. La capacidad para sudar se deteriora y la temperatura corporal se puede elevar. El riesgo aumenta en los atletas que están haciendo ejercicio físico intenso estando mal hidratados.
- **Disminución de la función renal:** La deshidratación conduce a una disminución del flujo sanguíneo a los riñones y el deterioro de la función renal. Esto contribuye a los problemas enumerados en este documento, además de una disminución en la excreción de orina, orina concentrada y filtración de proteínas en la orina. (se desconoce si estos cambios pueden ocasionar un daño renal permanente)
- **Desequilibrio electrolítico:** La disminución de la función renal resulta en alteraciones de los niveles de electrolitos, como un aumento poco saludable de potasio y sodio.
- **Cambios de humor y mentales:** Todo lo mencionado anteriormente contribuye a un aumento en los cambios de humor, poca concentración y atención, desorientación y otros cambios mentales.
- **Problemas de vista:** La deshidratación puede ocasionar visión borrosa y ojos secos.
- **Mayor riesgo de daño cerebral:** Es posible que se incrementen los riesgos de sangrado y conmoción cerebral.

¿QUÉ NO DEBE HACER?:

- No utilice métodos extremos para perder peso como, por ejemplo, métodos de calor excesivo (trajes sauna, baños de vapor, saunas), práctica excesiva de ejercicio intenso, vomitar, laxantes y diuréticos.
- No utilice la deshidratación como fundamento de su pérdida de peso. Además de lo ya mencionado, lo pone en riesgo de utilizar técnicas de rehidratación inapropiadas ya que en realidad la rehidratación correcta toma varias horas o incluso días. (Se han reportado muchos casos de utilización de fluidos intravenosos para la rehidratación luego del pesaje. Esta es una infracción de las medidas antidopaje para varias organizaciones.)

¿QUÉ DEBE HACER?:

- Comprometerse a una dieta y entrenamiento apropiados durante todo el año para controlar el peso y la composición corporal adecuadamente.
- Al mantenerse alrededor de un peso de competencia apropiado y no competir en una categoría de peso fuera de su rango, evitará grandes fluctuaciones en su peso.
- Mantenga un buen estado de hidratación tomando líquidos durante todo el día y manteniéndose hidratado mientras entrena.
- Siga programas nutricionales que le proporcionen una cantidad adecuada de calorías derivadas de una dieta balanceada alta en carbohidratos saludables, el mínimo de grasa requerido y cantidades apropiadas de proteína.
- Tenga cuidado con los suplementos nutricionales ya que no están regulados por la FDA y algunos han demostrado ser peligrosos.

Para obtener más información, visite: www.associationofringsidephysicians.org