

# Medicine & Science in Sports & Exercise<sup>®</sup>

Volumen 28, Número 6

1996

Pronunciamento

## La pérdida de peso en los luchadores

---

Este pronunciamento fue escrito por el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM, por sus siglas en inglés) por: Robert A. Oppliger, Ph.D., FACSM, (Director), H. Samuel Case, Ph.D., FACSM, Craig A. Horswili, Ph.D., Gregory L. Landry, M.D., y Ann C. Shelter, M.A., R.D.

Este documento fue traducido al español por el M.Sc. José Moncada (Escuela de Educación Física y Deportes, Universidad de Costa Rica) y la Lic. Ana Victoria Mora R. Se agradece la revisión de la traducción a Luis F. Aragón-Vargas, Ph.D., FACSM, y a Calvin Illescas, M.D., FACSM.

### RESUMEN

Pronunciamento del ACSM acerca de la pérdida de peso en los luchadores. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol. 28, No. 2, pp. ix-xii, 1996. A pesar del aumento de la evidencia que censura este comportamiento, la pérdida rápida de peso (práctica conocida como “hacer peso”, “lograr el peso”, o “entrar en peso”) es todavía común entre los luchadores. La pérdida rápida de peso tiene consecuencias negativas importantes que afectan el desempeño en las competencias, la salud física, y el crecimiento y desarrollo normales. Con el fin de mejorar las campañas educativas y reducir los riesgos para la salud de los participantes, el ACSM recomienda medidas para educar a los entrenadores y luchadores hacia la adopción de comportamientos nutricionales y de pérdida de peso apropiados, para reducir la práctica de la pérdida rápida de peso y para establecer reglas que limiten la pérdida de peso.

### INTRODUCCIÓN

Por más de medio siglo, la pérdida rápida de peso, conocida como “hacer peso”, la cual practican los luchadores, ha preocupado a los educadores, a los profesionales de la salud, a los científicos del ejercicio y a los padres de familia (14,28,55,63). Desde que el ACSM publicó en 1976 por primera vez la declaración “La pérdida de peso en los luchadores” (3), se han publicado una gran cantidad de artículos de investigación sobre este tema. En una base semanal, la pérdida rápida de peso en los luchadores de secundaria y universitarios ha mostrado ser de un promedio de 2 kg y podría sobrepasar los 2.7 kg en el 20% de los luchadores (41,55,61). Un tercio de los luchadores de secundaria ha presentado un patrón repetitivo de este proceso más de 10 veces en una temporada (41,61). Estas prácticas se han registrado durante los últimos 25 años, y durante ese tiempo su prevalencia parece haber cambiado poco (41,55,61).

## LA PÉRDIDA DE PESO EN LOS LUCHADORES

Aunque los luchadores podrían pensar que tienen sobrepeso, los estudios demuestran que los luchadores de secundaria fuera de la temporada poseen entre un 8%- 11% de grasa corporal, lo cual está muy por debajo de sus compañeros de secundaria, quienes promedian 15% (6,21,24,60). A partir de las estimaciones que se han elaborado durante la temporada, se ha descubierto que la grasa corporal puede ser tan baja como un 3% y alcanzar un promedio de entre el 6%-7% (17,23,27,38,42,43,58). Como consecuencia, la pérdida de grasa contribuye muy poco con la reducción del peso, mientras que los métodos básicos para perder peso (e.g., ejercicio, dietas, ayuno, y varios métodos de deshidratación), afectan la cantidad de agua corporal, la concentración de glucógeno y la masa magra (23,51,56,67,69). Estas técnicas para perder peso las utilizan entre el 25%-67% de los luchadores (32,41,61,69). Se ha señalado el uso de agentes farmacológicos para perder peso, tales como diuréticos, estimulantes y laxantes por parte de algunos de estos atletas (21,41,55). Las técnicas para perder peso han sido transmitidas de un luchador a otro, o de entrenador a luchador y han cambiado poco durante los últimos 25 años. Es poco frecuente que los padres de familia y los profesionales de la salud indiquen cómo perder peso de una forma apropiada (32,41,61). Recientemente, una pequeña cantidad de mujeres, la cual va en aumento, ha comenzado a practicar la lucha libre. No existen datos acerca de las conductas de control de peso de este selecto grupo de luchadoras. Si estas mujeres también “hacen peso”, las mismas preocupaciones sobre la salud y el desempeño se aplican a ellas como a sus contrapartes masculinos. Los luchadores practican estas técnicas para perder peso con la creencia de que sus oportunidades de éxito en las competencias aumentarán. Irónicamente, “hacer peso” perjudica el rendimiento y arriesga la salud del luchador. La pérdida de peso en los luchadores puede atribuirse a disminuciones en el agua corporal, en el glucógeno, en el tejido magro y solo a una pequeña parte de la grasa. La combinación de la restricción de alimentos y la abstinencia de líquidos ocasiona un efecto sinérgico y psicológico negativo en el cuerpo, lo que deja al luchador mal preparado para la competencia. Además, la mayoría de las formas de deshidratación, e.g., sudar y catarsis, contribuyen con la pérdida de electrolitos y de agua (5,9). Los luchadores desearían reponer los fluidos corporales, los electrolitos y el glucógeno en un corto período de tiempo (30 min- 20 hrs.) entre el pesaje previo y la competencia. Sin embargo, reestablecer la homeostasis de los fluidos podría tomar entre 24-48 hrs. (10); la reposición del glucógeno muscular podría tardar hasta 72 hrs. (11,25), y la sustitución del tejido magro podría tardar mucho más tiempo. En resumen, “hacer peso” influye de manera negativa en las reservas energéticas y en el equilibrio de los fluidos y los electrolitos del luchador.

Los efectos individuales o combinados de “hacer peso” en el funcionamiento fisiológico y en el rendimiento se presentan en la Tabla 1. Estas funciones son indicadoras del rendimiento en la lona; sin embargo ningún estudio hasta la fecha ha investigado sobre la relación entre el rendimiento en la lucha y la pérdida de peso. Aunque los datos científicos no son concluyentes, estas prácticas de “hacer peso” podrían alterar el estatus hormonal (59), disminuir el estado nutricional protéico (20), impedir el crecimiento y desarrollo normal (18), afectar el estado psicológico (19,32,37,41,55), perjudicar el rendimiento académico (8,13,64), y tener consecuencias severas, tales como embolia pulmonar (12), pancreatitis (34), y una reducción en el funcionamiento inmunológico (30). El uso de diuréticos podría ocasionar efectos más profundos en los sistemas cardiovasculares y en el equilibrio electrolítico que los que ocasionan otras formas para perder peso (5,7).

Por estas razones, la “National Federation of State High School Associations” apoya la idea de que cada Estado ponga en práctica reglas que incluyan un programa efectivo de control del peso (39). Varios Estados han puesto en práctica, de manera exitosa, programas que requieren la valoración de la composición corporal, así como educación nutricional (comunicaciones personales, 40), y más Estados parecen querer seguirlos. Los científicos, médicos, nutricionistas, entrenadores, administradores deportivos, preparadores físicos y otros profesionales de la salud deberían trabajar hacia la implementación de estos cambios recomendados en todo el país.

Tabla 1. Efectos de “hacer peso” en el rendimiento fisiológico.

a,c	Poco o ningún aumento (1,17,50,53,63,68) y posible reducción en la fuerza muscular (23,46,66)
a,c	Poco o ningún aumento (26,44,46) y posible disminución en la capacidad de potencia anaeróbica (35,66)
b,c	Menor volumen plasmático y sanguíneo (2,31,49,65), aumento en la frecuencia cardiaca de reposo y submáxima (2,49), un descenso en el volumen cardiaco sistólico (2), lo que ocasiona una incapacidad para mantener una tasa de trabajo constante, i.e., reducción en la capacidad de resistencia (45,47)
a	Menor consumo de oxígeno (36,57)
c,d	Un daño en los procesos termoregulatorios, lo cual podría disminuir la capacidad de resistencia y aumentar el riesgo de una enfermedad por calor durante la práctica (7,48,49)
c	Una disminución del flujo sanguíneo renal y una filtración de sangre en los riñones (70-72)
a,b	Disminución muscular (23) y posiblemente del glucógeno hepático (25), lo cual reducirá la capacidad de resistencia muscular (19,29), la habilidad del cuerpo para mantener los niveles de glucosa sanguínea y acelerar la degradación de las proteínas del cuerpo (4,15)
a,c,d	Disminución de los electrolitos, lo cual daña la función muscular (5), la coordinación (29) y posiblemente arritmias cardiacas

Los superíndices identifican los métodos que contribuyen con este efecto fisiológico: a = restricción alimenticia o ayuno; b = ejercicio; c = deshidratación; d = catarsis (diuréticos o laxantes).

## CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Debido a los beneficios erróneos y a los riesgos potenciales para la salud que ocasionan los procedimientos que emplean los luchadores para “hacer peso” (en particular los adolescentes), el ACSM recomienda lo siguiente:

1. Educar a los entrenadores y a los luchadores sobre las consecuencias adversas del ayuno prolongado y de la deshidratación en el rendimiento físico y en la salud física.
2. Descartar el uso de trajes de hule, baños de vapor, cajas de alta temperatura (“hot boxes”), saunas, laxantes, y diuréticos para “hacer peso.”
3. Adoptar una nueva legislación estatal o nacional que incluya dentro del programa los pesajes previos justo antes de la competencia.
4. Programar pesajes previos diarios antes y después del entrenamiento para monitorear la pérdida de peso y la deshidratación. El peso que se pierde durante las prácticas debe recuperarse mediante la ingesta adecuada de alimentos y de líquidos.

5. Medir la composición corporal de cada luchador antes de la temporada por medio de métodos válidos para esta población (42,60). Los hombres de 16 años y menores, cuya grasa corporal es inferior al 7% o aquellos mayores de 16 años cuya grasa corporal es inferior al 5% requieren de una autorización médica antes de que se les permita competir. Las luchadoras necesitan un mínimo de grasa corporal de entre el 12%-14% (33).
6. Resaltar la necesidad de una ingesta calórica diaria mediante una dieta equilibrada alta en carbohidratos (>55% de las calorías), baja en grasas (<30% de las calorías) con proteínas adecuadas (15%-20% de las calorías, 1.0-1.5 g·kg<sup>-1</sup> peso corporal) determinada con base en la cantidad diaria recomendada (RDA) y los niveles de actividad física (16,22,54). La ingesta calórica mínima para los luchadores de secundaria y universitarios debe estar entre las 1700 y las 2500 Kcal·d<sup>-1</sup>, y el entrenamiento riguroso podría elevar el requerimiento hasta en unas 1000 calorías adicionales por día (16). Los entrenadores, los padres de familia, los directores escolares y los médicos deben lograr que los luchadores descarten el consumo inferior a sus necesidades diarias mínimas. Al combinarse con el ejercicio, esta ingesta calórica mínima permitirá una disminución gradual de peso. Después de que se ha alcanzado el peso mínimo, la ingesta calórica debe aumentarse lo suficiente para sustentar las necesidades normales del desarrollo del luchador joven (16).

El ACSM promueve:

Permitir más participantes por equipo en las competencias al agregar la categoría de peso entre las 119 lbs (54 kg.) y las 151 lbs (68 kg), o permitir más de un representante en una categoría dada de peso tal y como ocurre en las competencias de natación y de atletismo de pista.

La normalización de las regulaciones que se relacionan con las reglas de elegibilidad en los torneos de campeonato, de manera que se desincentive la pérdida de peso severa y rápida al final de la temporada (e.g., un luchador dejando una o más categorías de peso).

Esfuerzos cooperativos entre los entrenadores, los científicos del ejercicio, los médicos, los nutricionistas y los luchadores para recolectar sistemáticamente datos sobre la composición corporal, el estado de hidratación, las demandas energéticas y nutricionales, el crecimiento, la maduración y el desarrollo psicológico de los luchadores.

Mediante este pronunciamiento, el ACSM desea favorecer el deporte de la lucha al proporcionar un ambiente educativo positivo para el luchador de primaria, secundaria o universitario. El ACSM cree que estas recomendaciones le permitirán al atleta concentrarse mejor en la adquisición de habilidades, en el mejoramiento de la condición física, en la preparación psicológica y en las interacciones sociales que ofrece este deporte.

## RECONOCIMIENTO

Este documento reemplaza la declaración del ACSM de 1976, “La pérdida de peso en los luchadores”

Esta declaración fue revisada por el American College of Sports Medicine, por representantes de la membresía en general, por el Comité de Declaraciones, y por Jack Harvey, M.D., FACSM, Michael Sharratt, Ph.D., FACSM, Suzanne Steen, Ph.D., y Charles Tipton, Ph.D., FACSM.

## **REFERENCIAS**

Las referencias pueden observarse en el documento original en el idioma inglés.  
(The entire list of references can be seen in the original document printed in English).