**[LA PÉRDIDA DE PESO EN EL JUDO](http://www.dojokimura.com/2007/11/la-prdida-de-peso-en-el-judo.html)**

Nos hemos puesto en contacto con [Felipe Sánchez Llanes](http://judouniovi.com/pag/equipo.php?id=1) del club de Judo Uniovi, y nos ha autorizado a reproducir un interesante artículo acerca las pérdidas de peso en el judo y sus efectos en el rendimiento deportivo, les recomiendo que visiten la página web del club http://www.judouniovi.com que dispone de mucha información interesante, un saludo Felipe y gracias.

**RÁPIDA PÉRDIDA DE PESO EN EL JUDO**

Es muy frecuente en el judo observar como los deportistas bajan unos cuantos kilos los
días previos a la competición con la finalidad de competir en una categoría inferior a
la de su peso habitual.

Este tipo de conductas puede tener negativos efectos en el rendimiento, así como
numerosos riesgos para la salud, más acentuados aún cuando los judokas son niños o
adolescentes.
Por eso en este artículo intentaremos reflejar esta problemática, así como revisar los
estudios científicos que hay al respecto.
Descubriremos cuáles son las claves para el control del peso ideal y evitar así este tipo
de métodos que pongan en peligro a nuestros judokas.

***INTRODUCCIÓN***

Todos los que conocemos el mundo del judo sabemos de la existencia de diversas
técnicas para perder peso rápidamente en los días previos a la competición, buscando
que el judoka baje a la categoría de peso anterior. Pero, ¿realmente sabemos si este tipo
de actuaciones va a ser positivo para nuestro deportista? ¿pueden influenciar
negativamente al rendimiento deportivo?
Esta problemática con la categoría de peso no sólo se da con el judo, sino que en
deportes como la lucha, el boxeo o la halterofilia también ocurre lo mismo.
En la actualidad existen escasas investigaciones con judokas al respecto, pero sin
embargo, la rápida reducción de peso corporal en luchadores es un tema muy
investigado desde hace años, por lo que esta información nos será de gran ayuda.
En el año 1997 en los Estados Unidos murieron tres luchadores pertenecientes a
diversos equipos de las High Schools o institutos. En los tres casos se dio la
circunstancia de que los jóvenes estaban bajando peso, reduciendo drásticamente su
ingesta de alimentos y líquidos, lo que unido a la práctica de ejercicio físico abrigado
con plásticos para inducir la sudoración les provocó la muerte por un golpe de calor o
hipertermia.

Estos casos nos deben alarmar y comenzar a tomar medidas en el asunto, tomando en
serio los riesgos de estas técnicas de reducción rápida del peso corporal.

**¿POR QUÉ BAJAMOS DE PESO?**

La mayoría de los entrenadores/judokas buscan esta reducción del peso con el fin de
obtener un mejor rendimiento en la competición, a pesar de que en muchas ocasiones no
ocurra esto precisamente.
A pesar de encontrarnos con judokas en su peso ideal, forzamos a estos a que bajen de
categoría confiando en la mayor facilidad para obtener rendimiento.

**TÉCNICAS PARA LA REDUCCIÓN RÁPIDA DE PESO**

Seguramente que todos los judokas conozcamos numerosas técnicas eficaces para
perder peso rápidamente, aunque no por ello van a ser indicadas y saludables.
Algunas de las técnicas más comunes son la restricción energética, ingiriendo muy poca
comida en los días previos a la competición, así como un aumento de ejercicio para
quemar calorías.
Además de estas técnicas, también se emplean numerosos métodos para deshidratarse
como pueden ser la sauna, empleo de diuréticos y/o laxantes, realización de ejercicio
físico que induzca la sudoración con plásticos o reducción del aporte de líquidos.
Incluso en el estudio elaborado por Buschschluter (1977) describió la extracción y
transfusión de la sangre después del pesaje.

**EFECTOS EN EL RENDIMIENTO**

Todos aquellos judokas que han pasado por esta experiencia podrán constatar que la
rápida perdida de peso en los días previos a la competición provoca una serie de efectos
en el rendimiento físico. Algunos autores han descrito estos:
• Reducción fuerza muscular (Roemmich y col.1996; Webster y col. 1996).
• No incremento o perdida de la potencia aneróbica (Rankin y col. 1996).
• Baja el consumo máximo de oxígeno o VO2 max (Mebly y col.1990; Stine y
col. 1988).
• Incremento FC reposo y submaximal (Allen y col. 1977; Sawka y col. 1984).
• Reducción de la resistencia muscular (Horswill y col.1990).
• Depleción de los electrolitos empeorando la función muscular (Caldwell y
col.1984), coordinación (Klizing y col.1986).
Esto no quiere decir que no existan casos de judokas que bajan peso y consigan buenos
resultados, pero lo que debe quedarnos claros es que el rendimiento en diversas
capacidades físicas se ve muy disminuido con estas prácticas.
En el caso de hacer una dieta hipocalórica con el fin de dar el peso, la ingesta de un alto
porcentaje de hidratos de carbono puede prevenir la pérdida de resistencia muscular
(Horswill y col.1990; McMurray y col. 1991). Además, aquellos que tras dar el peso
toman una dieta rica en carbohidratos recuperan su rendimiento en un esfuerzo
anaeróbico pero aquellos que siguen una dieta moderada en hidratos de carbono no
(Rankin y col. 1996).

**EFECTOS EN LA SALUD**

Han sido numerosos los estudios que han investigado los efectos de estas prácticas de
bajar peso sobre la salud del deportista, obteniendo diferentes resultados. A
continuación os resumimos algunas de estas conclusiones:
• En 1999 murieron tres luchadores en EEUU provocado por un golpe de calor,
mientras realizaban ejercicio deshidratados para perder peso.
• Posibles arritmias cardiacas (ACSM, 1996).
• Alteraciones hormonales (Strauss y col. 1985).
• Reducción de la función inmune (Kono y col. 1988).
• Impide normal desarrollo y crecimiento (Hansen, 1978), por lo que especial
atención deberíamos tener en poblaciones como niños y adolescentes.
• Embolia pulmonar (Croyle y col.1979)
• Pancreatitis (McDermott y col. 1956).
• Además también se producen alteraciones psicológicas: empeora rendimiento
académico (Defeo y col. 1988), mal humor transitorio, empeora la memoria a
corto plazo, etc. (Choma y col. 1998).
Todo este tipo de técnicas y desordenes alimenticios no son nada saludables, y algunos
estudios afirman que la repetición de estos ciclos de bajadas rápidas de peso, provocan a
la larga, serios problemas a la hora de controlar el peso, con mayor susceptibilidad a la

obesidad (Oteen y col. 1988). Además, según Dale y Landers (1999), los deportes en los
que se practican estas estrategias de pérdida de peso están considerados como “de
riesgo” a tener problemas de desordenes alimenticios como la bulimia,

**RECOMENDACIONES**

En 1996, la ACSM (American Collage of Sport Medicine) recomienda a los deportistas
que realizan estas prácticas:
• Educar a los entrenadores y luchadores de los efectos adversos de una
prolongada rápida pérdida de peso y deshidratación en el rendimiento y la salud.
• Evitar el uso de laxantes, diuréticos, plásticos, saunas, etc.
• Adoptar nuevas medidas desde las federaciones para evitar estas situaciones.
• Controlar peso antes y después del entrenamiento para monitorizar la pérdida de
peso y deshidratación.
• Medir la composición corporal de los luchadores al inicio temporada.
• Enfatizar la necesidad de un aporte mínimo de calorías.

**PROPUESTA**

Desde mi punto de vista personal me atrevo a recomendar una serie de propuestas para
evitar los problemas anteriormente citados.
En primer término, creo que sería conveniente realizar unos controles médico-
deportivos, en relación con las federaciones, en las que se determinará el peso actual, el
peso ideal y el porcentaje de grasa. Una vez conocidos estos parámetros se podría
determinar en que categoría mínima podría competir cada judoka, evitando así que un
judoka pudiera llegar a competir en una categoría de peso inferior a su peso ideal.
Por otro lado, la situación espacial del pesaje en las diferentes competiciones pienso que
también tendrá especial relevancia a la ahora de decidir los judokas si bajan de categoría
o no. Las competiciones en las que el pesaje es el día anterior favorecen a que los
judokas bajen bastante peso, ya que luego tendrá tiempo, relativamente, a reponerse
para la competición.
El pesaje horas antes de la competición podrá favorecer la preocupación del judoka para
estar el peso adecuado durante toda la temporada, para así no llegar en un bajo estado
físico a la competición por una rápida pérdida de peso.
Si bien creo que cada vez mayor es el número de judokas adultos y de nivel que son
conscientes de esta problemática, y ya no se cometen tantos errores como en años
pasados, sí que pienso que en las categorías inferiores hay que poner especial atención,
ya que es aquí donde muchos padres y/o entrenadores buscan la manera de que sus
judokas logren el mejor resultado a toda costa, muchas veces olvidando los verdaderos
objetivos dentro de cada etapa formativa.
En los Estados Unidos ya se aplican estas técnicas de medición de la composición
corporal para determinar posibles problemas de salud en algunos judokas. Incluso ya se
habla de la posibilidad de controlar la orina para detectar deshidratación en los
deportistas.