



Conoce lo que el fisicoculturismo nos enseña sobre el cuerpo humano

En el mundo del fisicoculturismo de alto nivel, donde cada detalle del cuerpo está milimétricamente cuidado, no todo es entrenamiento y dieta. Uno de los secretos menos conocidos —y más decisivos— es la estrategia de hidratación que los atletas usan antes de competir.

Un reciente estudio internacional, liderado por investigadores del HUB de Investigación e Innovación Deportiva “Limitless” de la Universidad Andrés Bello y publicado en la revista Nutrients durante el campeonato Mr. Universe en Santiago, reveló datos sorprendentes sobre cómo hombres y mujeres gestionan el agua en su cuerpo en este tipo de disciplinas.

Pero no se trata solo de estética o de verse bien frente al espejo: hablamos de salud, rendimiento y un conocimiento profundo del funcionamiento del cuerpo humano.

Los resultados mostraron que los hombres tienden a tener más agua dentro de las células, lo que se asocia a mayor masa muscular y una mejor capacidad de recuperación. Las mujeres, en cambio, presentan una proporción más alta de agua fuera de las células, algo que podría explicar por qué a veces retienen más líquidos o enfrentan más dificultades para definir ciertos músculos a nivel visual. ¿Por qué importa esto? Porque muchas veces los atletas —y también personas comunes que entrenan con objetivos estéticos— recurren a estrategias extremas para “secarse” o marcar más su musculatura antes de una sesión de fotos o una competencia, sin entender cómo funciona realmente su cuerpo.

Además, el estudio utilizó un indicador muy interesante llamado “ángulo de fase”, una herramienta que permite evaluar el estado de salud celular y que, sin necesidad de exámenes invasivos, ayuda a saber si una persona está bien hidratada o si su tejido muscular está funcionando de forma óptima.



Frano Giakoni, director de Entrenador Deportivo, Universidad Andrés Bello.

En los hombres fue más alto, lo que también puede estar relacionado con mayor integridad muscular.

La gran lección de esta investigación es que no todos los cuerpos son iguales y que las estrategias de entrenamiento y nutrición deberían ser mucho más personalizadas. Y eso vale tanto para fisicoculturistas como para cualquier persona que quiera llevar una vida más saludable. Conocer cómo nuestro cuerpo maneja el agua, cómo responde al ejercicio y cómo podemos cuidarlo mejor debería ser parte de la conversación cuando hablamos de deporte, salud y bienestar. Porque al final del día, la ciencia no es solo para los laboratorios: también está para ayudarnos a vivir mejor.