

Fecha: 10-07-2025
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: "Estoy pesando 155 kilos y debería estar en 130"

Pág.: 12
Cm2: 739,3
VPE: \$ 4.065.577

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☐ No Definida

Suena extraño, pero hay que escucharlo: Yasmani Acosta cuenta que es bueno y malo al mismo tiempo

"Estoy pesando 155 kilos y debería estar en 130"

El medallista olímpico, plata en París 2024, acaba de ser operado de adenoides y también proyecta su paternidad mientras ordena su batalla contra los kilos.



RUBÉN GARCÍA

En medio del sobrepeso también hay músculo. Y harlo. Yasmani Acosta se siente más fuerte que nunca.



CEDIDA

ALEJANDRO VILLEGAS

Literalmente, Yasmani Acosta hoy es otra persona. Y por varias razones. La primera es que bajándose del avión que lo trajo de Japón, hace unos días, al fin partió a la clínica y se operó de los adenoides que lo atormentaban desde niño. "Casi ya no podía respirar y para mi deporte era dar ventaja, porque me cansaba al no poder respirar por la nariz", explica el medallista olímpico del Team Chile, quien admite que le tenía terror al quirófano.

"Soy medio cobarde, fue la primera operación de mi vida y me preguntaba ¿qué pasa si no despierto más?", agrega.

Pero lo logró. El oriundo de Matanzas, Cuba, venció sus miedos y, tras una intervención que no tardó ni media hora sacó las carnosidades de sus fosas nasales y ahora espera retomar su actividad física en un par de semanas. Y ahí viene la segunda causa de por qué Acosta actualmente parece otro sujeto. Llegando del Sol Naciente, donde fue uno de los embajadores deportivos de Chile en la Expo Osaka 2025, el campeón de lucha grecorromana se subió a la pesa y casi se fue de espaldas. "Estoy pesando 155 kilos y debería estar en 130", admite, eso sí, siempre mirando el vaso medio lleno de estos días de relajo que le pasaron la cuenta.

¿Qué comió en Japón que se salió de la dieta, Yasmani?

"No fue eso. En Japón comí más comida internacional, como buen latino, aunque sí probé el sushi y es nada que ver con el nuestro. De hecho, les mostré fotos a los japoneses

de nuestros rolls y lo consideraron un insulto. En especial por los fritos. El de ellos es nada que ver, lleva mucho marisco y lo cocinan al instante".

Aún no me dice por qué engordó tanto. ¿Qué le pasó?

"Es que me relajé. Llegué y no hice nada. Desde hace tiempo que no compito y no he entrenado tampoco. Me relajé, pero no lo hago más, lo prometo".

¿Cuál es su peso ideal?

"O sea, el peso de competencia es 130 kilos. Y puedo mantenerme en 137, 138 y hasta 140. Pero con 155 no había estado jamás".

¿Qué cosas comió que perdió la línea?

"No sé, cosas como pizza, dulces. Es que cuando no entrenas te da más ansiedad y te puedes pasar el día entero comiendo. Por ejemplo, comencé a ver una temporada de series y más comes por ansiedad. En todo caso, hay algo bueno de todo esto".

¿En serio? ¿Qué cosa?

"La parte buena es que gané mucha masa muscular. Yo, de verdad, ahora me siento como un campeón del universo. Y lo hablamos con mi nutricionista, que me hizo un plan, porque si logro bajar de peso, pero conservo esta masa muscular, voy a ser campeón de lo que sea. Me siento demasiado fuerte, más fuerte que nunca".

Mientras se pone a dieta, este próximo 16 de julio Yasmani Acosta va a cumplir 37 años y como regalo pedirá un viejo anhelo que lo viene imaginando hace rato. "Mi sueño es llegar a los Juegos Olímpicos de Los Ángeles con un hijo en brazos. Oja-

lá, Dios quiera, pronto ese sea mi regalo", confiesa con una mezcla de nervio y ansiedad. "Mi idea es que mi hijo tenga uno o dos añitos para cuando sean los Juegos, así que tengo que empezar a buscarlo", añade con la calculadora en la mano. La meta está en 2028.

¿Y Romina, su pareja, qué le ha dicho?

"No, ella me dice: ¿y de nuevo? Es que su niña, la Antonella, ya tiene 19 años prácticamente. Pero ahí la estoy convenciendo. Yo le digo que siempre voy a estar a su lado ayudándola. Así que nunca se va a cansar con el niño. Aunque no niego que también a veces digo que no sé si estoy preparado

para eso".

¿Tiene miedo entonces también?

"A veces me da un poquitico de miedo. A veces les pregunto a los chicos, mis compañeros: ustedes cuando tuvieron sus hijos, ¿los buscaron o llegaron nomás? Y la mayoría me dice que llegaron nomás. Y ahí uno como que igual la piensa. Nadie sabe cómo ser padre. La gente aprende del camino. Lo que sí tengo claro es que tiene que ser pronto".

¿Cree que con 37 años ya está en la edad justa?

"Sí. Ya estoy en edad y no quiero que se me pase el tren como dicen en Chile. Lo he estirado bastante".

Yasmani y su novia Romina, justo antes de ser operado esta semana.