

Σωματικό Βάρος & Αθλητική Απόδοση



Λαπαρίδης Κωνσταντίνος
Καθηγητής
ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής

Σωματικό Λίπος & Απόδοση

- Το υπερβολικό λίπος είναι γενικά ένα μειονέκτημα για τους αθλητές
- Εμποδίζει το κατακόρυφο άλμα, τρέξιμο, περιστροφή
- Μειώνει την ταχύτητα και την επιτάχυνση
- Αυξάνει το κόστος της μεταβολικής δραστηριότητας και τη μείωση της αερόβιας ικανότητας
- ** Η εξαίρεση μπορεί να είναι η κολύμβηση μεγάλων αποστάσεων, σε ανοικτή κυρίως θάλασσα, όπου το σωματικό λίπος βοηθά με την άνωση και μόνωση του σώματος.

Σωματικό Λίπος & Απόδοση

Βέλτιστο σωματικό λίπος για την υγεία:

- Άνδρες: 10-25%
- Γυναίκες: 15-30%

Βέλτιστο σωματικό λίπος για την απόδοση:

- Διαφέρει μεταξύ ανδρών και γυναικών
- Ποικίλλει μέσα στο ίδιο το φύλο και το άθλημα
- Είναι φυσικό για κάποιους αθλητές να έχουν υψηλότερο σωματικό λίπος σε σχέση με άλλους, στο ίδιο άθλημα, προκειμένου να αποδώσουν τα βέλτιστα.
- Θα πρέπει να βασίζεται στην ατομική κατάσταση της υγείας του αθλητή και όχι στο μέσο όρο της ομάδας
- Σε ομαδικά αθλήματα η απόδοση κρίνεται ως επί το πλείστον από το αποτέλεσμα και για αυτό το σωματικό βάρος δεν θα μπορούσε να συνδέεται άμεσα με το αποτέλεσμα

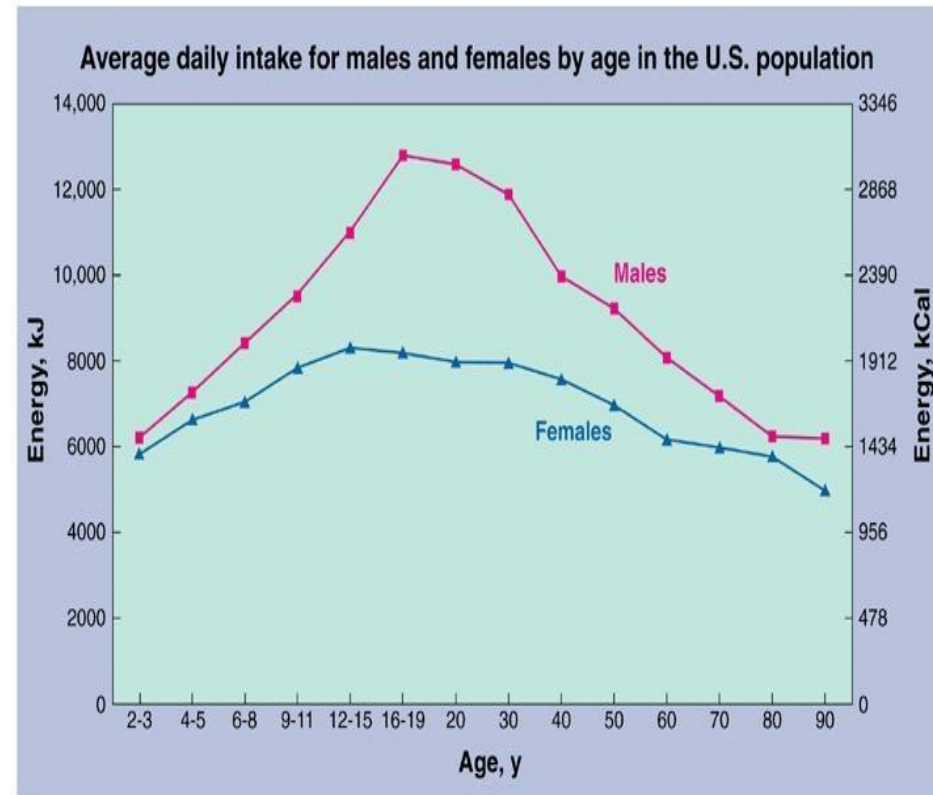
% Σ. Λίπους σε Άνδρες & Γυναίκες Αθλητές

Sport	Male	Female	Sport	Male	Female
Baseball	12-15%	12-18%	Rowing	6-14%	12-18%
Basketball	6-12%	20-27%	Shot Putters	16-20%	20-28%
Body building	5-8%	10-15%	Skiing (X country)	7-12%	16-22%
Cycling	5-15%	15-20%	Sprinters	8-10%	12-20%
Football (Backs)	9-12%	No data	Soccer	10-18%	13-18%
Football (Linemen)	15-19%	No data	Swimming	9-12%	14-24%
Gymnastics	5-12%	10-16%	Tennis	12-16%	16-24%
High/long Jumpers	7-12%	10-18%	Triathlon	5-12%	10-15%
Ice/field Hockey	8-15%	12-18%	Volleyball	11-14%	16-25%
Marathon running	5-11%	10-15%	Weightlifters	9-16%	No data
Racquetball	8-13%	15-22%	Wrestlers	5-16%	No data

Source: Human Kinetics.com

Άσκηση και Πρόσληψη Τροφής

- Η μέση ενεργειακή πρόσληψη κορυφώνεται μεταξύ των ηλικιών 16 και 29 ετών και μειώνεται στη συνέχεια.
- Για τα άτομα που ασκούνται τακτικά η πρόσληψη τροφής πρέπει να ισορροπεί την ημερήσια ενεργειακή δαπάνη.
- Η έλλειψη ακρίβειας στη ρύθμιση της πρόσληψης τροφής στη χαμηλότερη ενεργειακή δαπάνη οδηγεί σε υφέρπουσα παχυσαρκία.

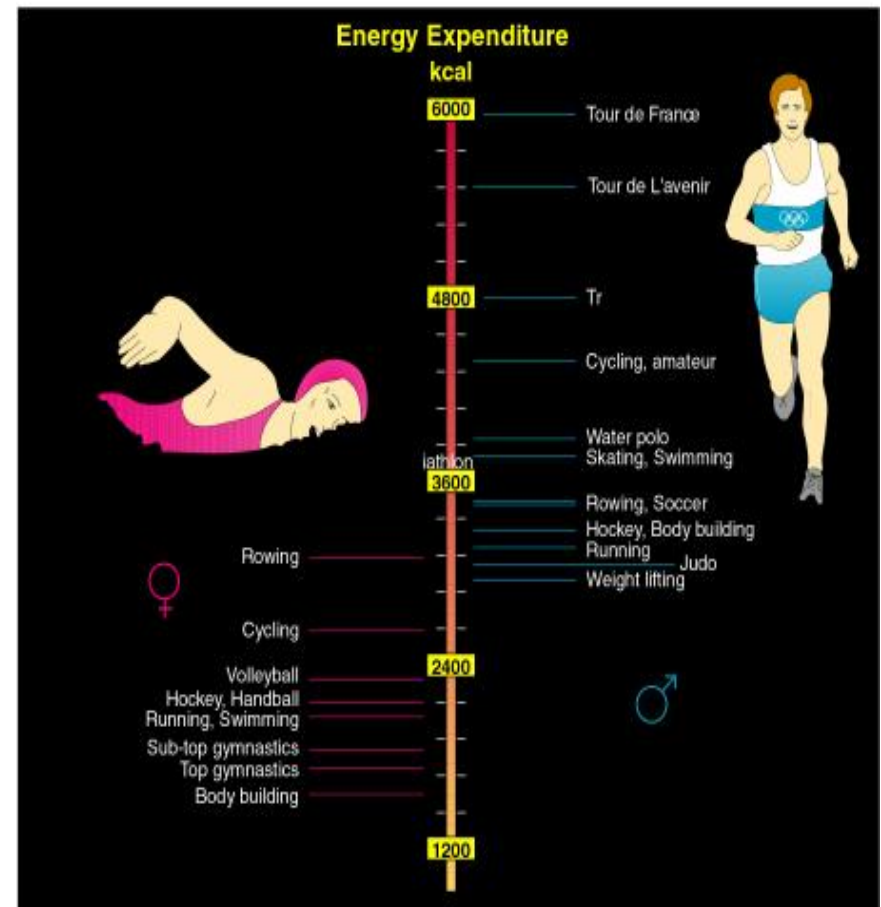


Copyright © 2006 Lippincott Williams & Wilkins.

Άσκηση και Πρόσληψη Τροφής

- Η πιο προφανής διάκριση ως προς τις ανάγκες θρεπτικών στοιχείων μεταξύ ενεργών και ανενεργών ατόμων είναι οι περισσότερες συνολικές θερμίδες.
- Εκτός από την πολύ υψηλή ενεργειακή πρόσληψη σε extreme περιπτώσεις, η ημερήσια πρόσληψη δεν υπερβαίνει συνήθως τις 4000 Kcal για τους άνδρες και 3000 Kcal για γυναίκες.

9.4. Daily energy expenditure in Kcal.



Άσκηση και Πρόσληψη Τροφής

- Ο Phelps είπε στο ESPN ότι τρώει περίπου 8.000-10.000 Kcal / μέρα, συμπεριλαμβανομένων πολλών μερίδων από πίτσα και ζυμαρικά.

Το πρωινό των πρωταθλητών

- 3 σάντουιτς τηγανητών αυγών
- 2 φλιτζάνια καφέ
- Ομελέτα 5 αυγών
- 1 μπολ κόκκους
- 3 φέτες Γαλλικά τοστ
- 3 σοκολατούχες τηγανίτες



(Στις 7 Οκτωβρίου / 2014 είχε ανασταλεί κάθε αγωνιστική του δράση για 6 μήνες λόγω της κατάχρησης αλκοόλ)

Άσκηση και Πρόσληψη Τροφής



- Για να υποστηρίξουμε ενεργειακά έναν 1,90 μ. αθλητή, η προπόνηση ή/και ο αγώνας απαιτούν ~ 1.000 Kcal/ώρα.
- Πιθανώς αυτός θα πρέπει να τρώει πιο κοντά στις 6.000 Kcal /ημέρα.

“Μια κατάλληλη δίαιτα δεν μπορεί να κάνει έναν μέτριο αθλητή εξαίρετο, Αλλά μια κακή δίαιτα μπορεί να κάνει έναν εξαίρετο αθλητή μέτριο.”



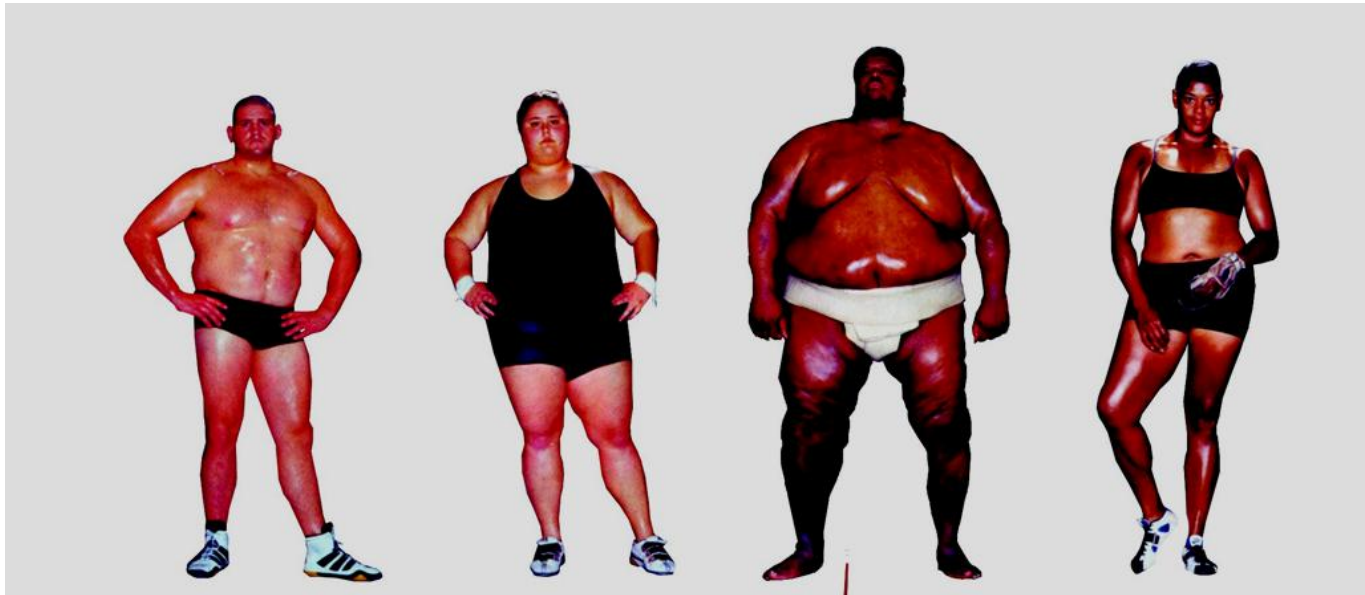
Σωματοδομή, Μέγεθος και Σύσταση Σώματος

Σωματοδομή - Μορφή ή δομή του σώματος:

- Μυώδης (μεσόμορφος)
- Λεπτότητα (εκτόμορφος)
- Λιπώδης-χονδρός (ενδόμορφος)
- Μέγεθος σώματος- καθορίζεται από το ύψος και το βάρος
- Σύσταση σώματος - αναφέρεται στην αναλογική σύσταση του σώματος (στα μέρη/υλικά που το δημιουργούν)

Σωματότυπος

- Οι **ενδόμορφοι** παρουσιάζουν μια στρογγυλή εμφάνιση με την κύρια εικόνα σώματος να επικεντρώνεται στην κοιλιακή χώρα.
- Κοινά αθλήματα που απαιτούν αυτόν τον τύπο σώματος περιλαμβάνουν πάλη, άρση βαρών και ρίψεις.



Σωματότυπος

- Στους **μεσόμορφους** επικρατεί η μυώδης εμφάνιση του σώματος.
- Κοινή αθλήματα που απαιτούν αυτόν τον τύπο σώματος περιλαμβάνουν το body building , το κολύμπι και το δέκαθλο.



Σωματότυπος

- Οι **εκτόμορφοι** παρουσιάζουν επικράτηση της γραμμικότητας και τείνουν να είναι ψηλοί και αδύνατοι.
- Κοινά αθλήματα που απαιτούν αυτόν τον τύπο σώματος περιλαμβάνουν τον μαραθώνιο, μπάσκετ, ιπποδρομίες και άλμα εις ύψος.



Σύσταση Σώματος

- Καλύτερος δείκτης της φυσικής κατάστασης σε σχέση με το μέγεθος και το βάρος του σώματος
- Αθλητής με περίσσιο λίπος (όχι απαραίτητα υπέρβαρος) έχει αρνητική επίδραση στην αθλητική του απόδοση.

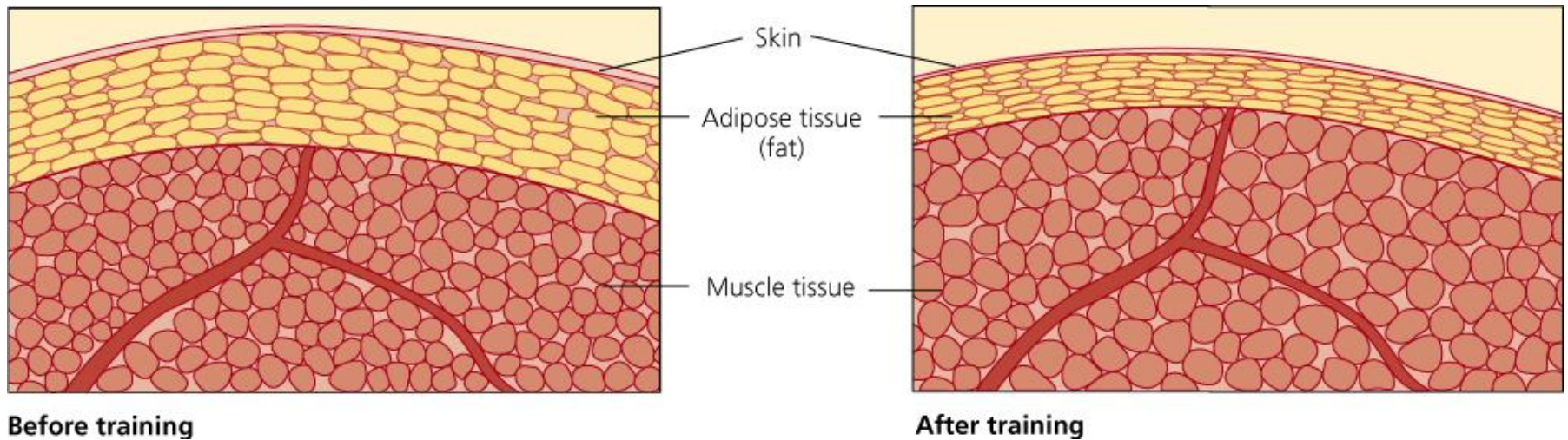


Σύσταση Σώματος

- Οι πρότυποι πίνακες ύψους-βάρους δεν παρέχουν ακριβείς εκτιμήσεις για το πόσο ένας αθλητής θα πρέπει να ζυγίζει, επειδή δεν λαμβάνουν υπόψη τη σύσταση του βάρους.
- Ένας αθλητής μπορεί να είναι υπέρβαρος, σύμφωνα με τους πίνακες αυτούς, αλλά να έχει πολύ λίγο λίπος.
- Ο ΔΜΣ (BMI) δεν ισχύει για τους αθλητές

Κάνοντας αλλαγές στη σύσταση σώματος

- Οι αλλαγές θα πρέπει να επικεντρωθούν στα εξής:
- Την τακτική σωματική δραστηριότητα, άσκηση αντοχής και μυϊκής ενδυνάμωσης - Ο ΣΤΟΧΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Η ΠΑΝΤΑ Η ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ!!



Η αξιολόγηση Σύστασης Σώματος

- Υδροπυκνομετρία (υδροστατική ζύγιση)
- Μέτρηση απορρόφησης με ακτίνες X διπλής ενέργειας (DEXA)
- Πληθυσμογραφία σώματος
- Πάχος δερματικών πτυχών
- Βιοηλεκτρική εμπέδηση (BIA)
- Μαγνητική Τομογραφία
- Αξονική τομογραφία



Υδροπυκνομετρία

- Περιλαμβάνει τη μέτρηση της πυκνότητας του σώματος του αθλητή
- $\Pi_{\text{σώματος}} = M_{\text{σώματος}} / O_{\text{σώματος}}$ (Π =πυκνότητα, M =μάζα, O =Όγκος)
- Μάζα του σώματος: η μέτρηση γίνεται με κανονική ζυγαριά
- Όγκος του σώματος: μετράται με τη χρήση υδροστατικής (υποβρύχιας) μέτρησης που αντιστοιχεί στην πυκνότητα του νερού και του αέρα που βρίσκεται στα πνευμόνια.
- **Αρχή Αρχιμήδη**: σε ένα σώμα που βυθίζεται στο νερό ασκείται μια άνωση που η δύναμή της είναι ίση με το βάρος του όγκου του νερού που εκτοπίστηκε.

Υδροπυκνομετρία

- % Σ. Λίπους = $(495/\Pi) - 450$
 - Πυκνότητα νερού = 1.00 g/ml
 - Μυός = 1.10 g/ml
 - Λίπους = 0.901 g/ml
- Οι ανακρίβειες στην Υδροπυκνομετρία οφείλονται στις διακυμάνσεις στην πυκνότητα της ελεύθερης λίπους μάζας από το ένα άτομο στο άλλο.
- Η ηλικία, το φύλο και η φυλή επιδρούν στην πυκνότητα της άλιπης μάζας.

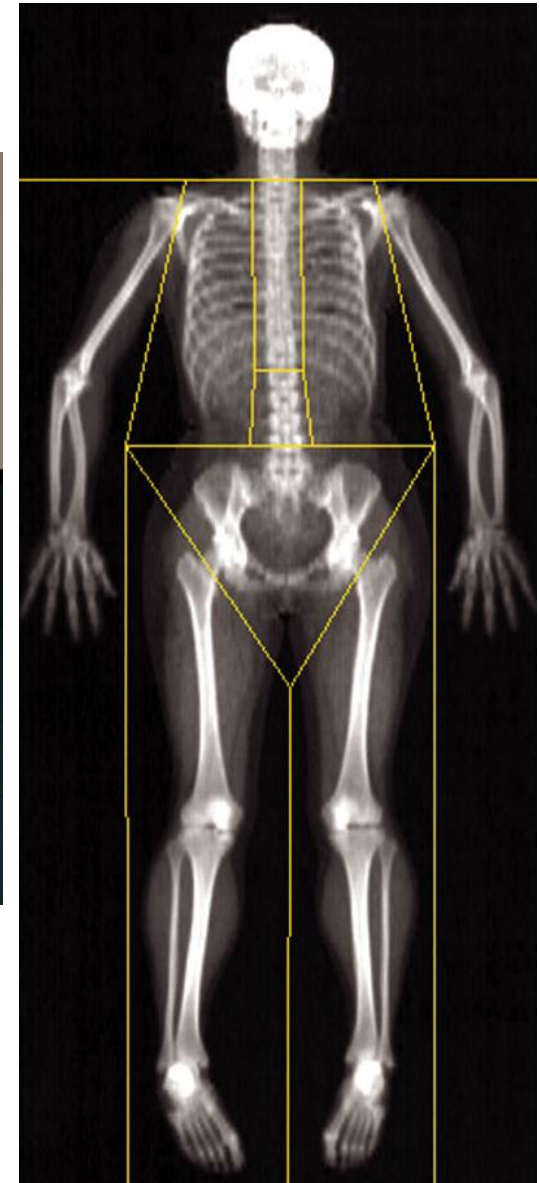
Υδροπυκνομετρία



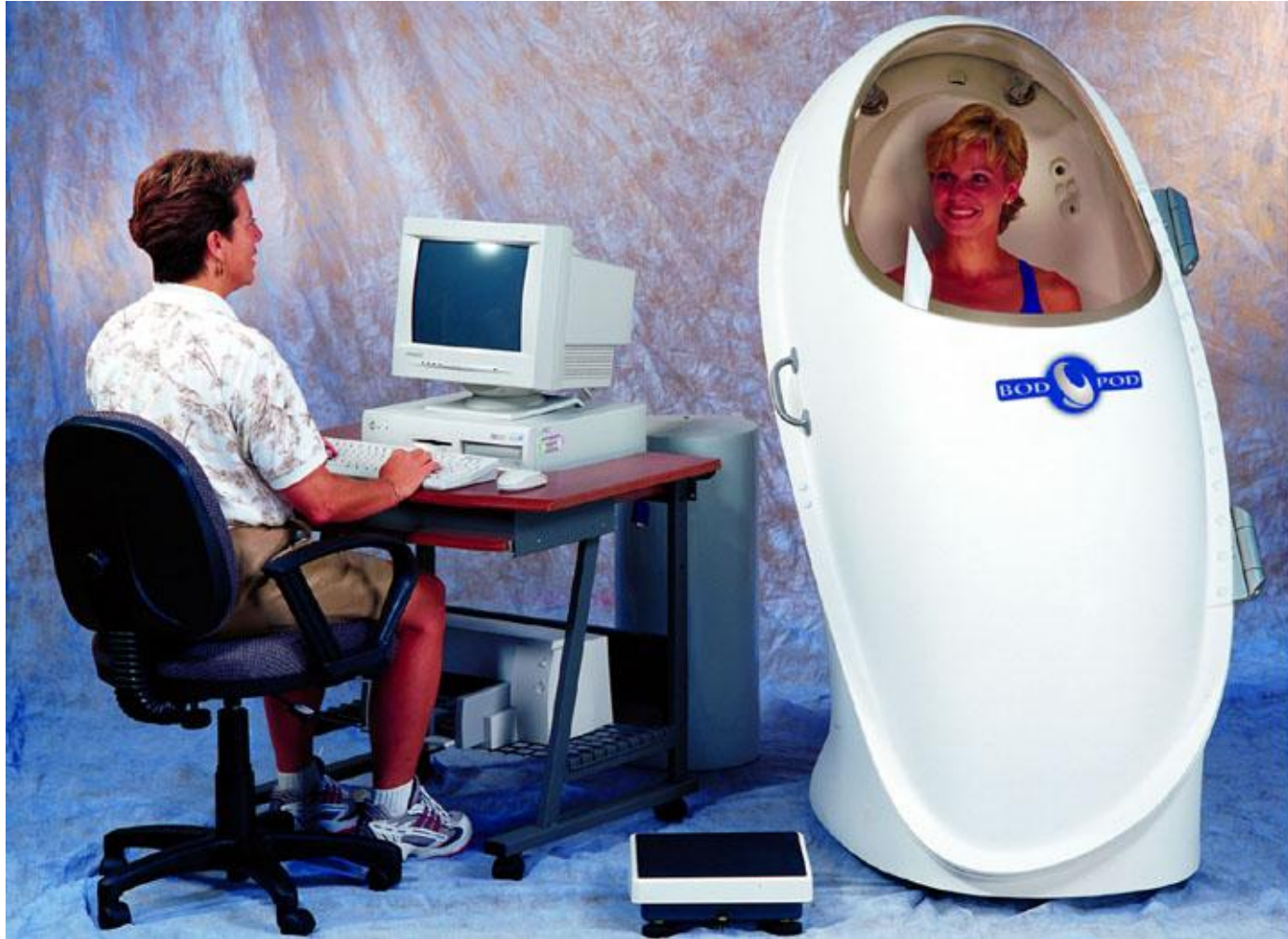
DEXA



Χρησιμοποιείται για την εκτίμηση της οστικής πυκνότητας και περιεκτικότητας των οστών σε μέταλλα καθώς και τη συνολική σύσταση του σώματος (λιπώδης μάζα και της ελεύθερης λίπους μάζας)



Πληθυσμογραφία σώματος



Χρησιμοποιεί την τεχνική μετατόπισης αέρα για να εκτιμηθεί ο συνολικός όγκος του σώματος.

Μετρώντας τις Δερματοπτυχές



Βιοηλεκτρική εμπέδηση (ΒΙΑ)



Σύσταση Σώματος & Απόδοση

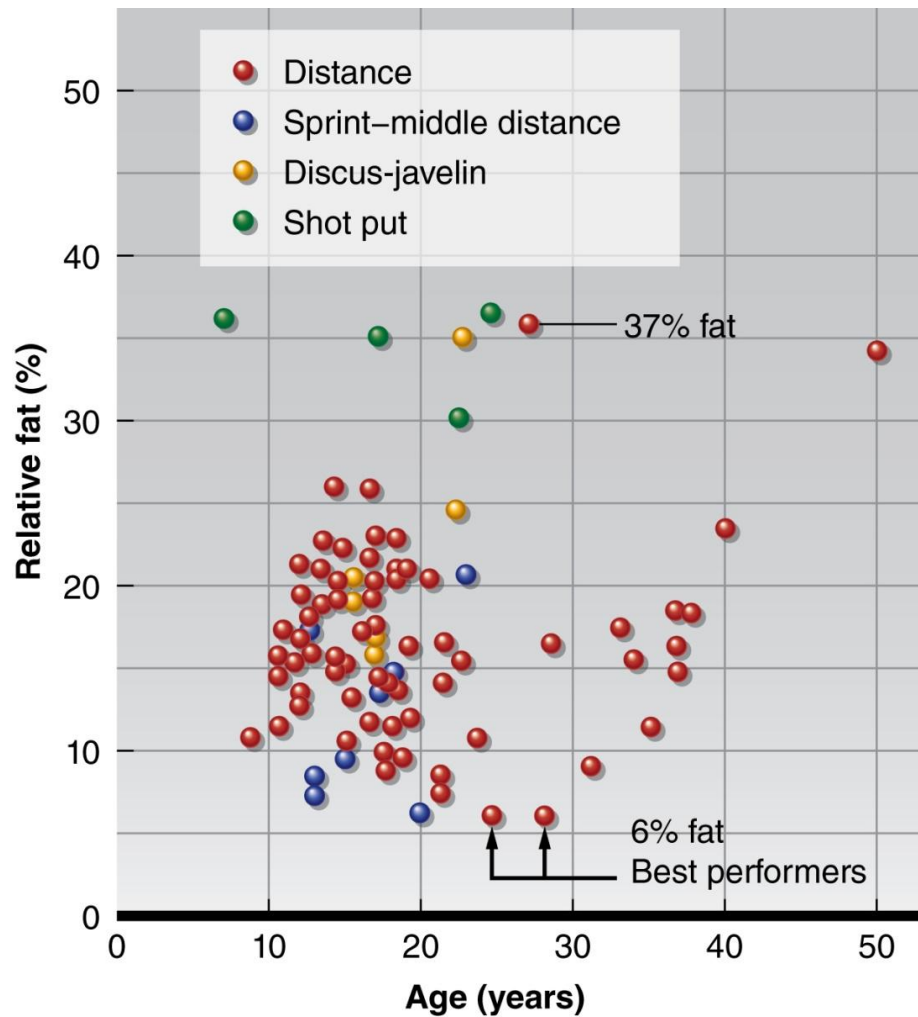
- Μεγιστοποιώντας την άλιπη μάζα:
 - Επιθυμητή για δύναμη, ισχύ και μυϊκή αντοχή
 - Ανεπιθύμητη για αθλήματα αντοχής ή αλμάτων εάν το αποτέλεσμα είναι αύξηση του σωματικού βάρους
- Ελαχιστοποιώντας το σωματικό λίπος:
 - Επιθυμητό, ιδίως στον τομέα του αθλητισμού στον οποίο το βάρος του σώματος κινείται μέσα στο χώρο
 - Βελτιώνει την ταχύτητα, την αντοχή, την ισορροπία, την ευκινησία και αλτικότητα

Η Επίδραση του σχετικού λίπους σώματος σε επιλεγμένες δοκιμασίες επίδοσης σε νεαρούς άνδρες

Δοκιμασία	Ποσοστό λίπους των εξεταζομένων (% Σ. Λίπους)		
	Χαμηλό (<10%)	Μεσαίο (10-15%)	Υψηλό (>15%)
70m σπρίντ (s)	9.8	10.1	10.7
200m σπρίντ (s)	29.3	31.6	35.0
Άλμα άνευ φοράς ^a	23.8	22.7	20.2
Κοιλιακοί σε 2 min	43.4	41.6	36.2

^aΑθροισμα τριών επαναλήψεων.

Ποσοστό λίπους σε υψηλού επιπέδου αθλητών στίβου



Κατάλληλες Οδηγίες για Σ.Β.

- Μεγιστοποιήστε την απόδοση εντός του συγκεκριμένου αθλήματος (εξειδίκευση)
- ...βασισμένοι στην σύσταση του σώματος
- Δώστε έμφαση στο σχετικό σωματικό λίπος και όχι στη συνολική μάζα σώματος
- Χρησιμοποιήστε μια σειρά από σχετικές τιμές % λίπους που θεωρούνται αποδεκτές για την ηλικία, το φύλο και το συγκεκριμένο άθλημα.

Υπολογισμός του βάρους στόχο για απόδοση σε μια κολυμβήτρια

Παράμετρος	Μέτρηση
Βάρος	72.6 kg
Σχετικό λίπος	25%
Βάρος λίπους	18.2 kg (βάρος \times 25%)
Άλιπο βάρος	54.4 kg (βάρος $-$ βάρος λίπους)
Στόχος % λίπους	18% (= 82% άλιπο βάρος)
Στόχος βάρους	66.3 kg (άλιπο βάρος \div 82%)
Στόχος απώλειας βάρους	6.3 kg

Ενέργεια & Απώλεια βάρους

- **Ο περιορισμός των θερμίδων μπορεί να οδηγήσει σε:**
 - Χαμηλό μεταβολικό ρυθμό
 - Μείωση της θερμικής επίδρασης της τροφής λόγω της μικρότερης συνολικής πρόσληψης τροφής
 - Απώλεια της άλιπης μάζας σώματος
- Υψηλότερα επίπεδα των ορμονών της πείνας (γρελίνη, νευροπεπτίδιο Υ, γλυκαγόνη)
- Υψηλότερη μεταβολική απόδοση η οποία αναστέλλει τις ορμόνες απώλειας βάρους (λεπτίνη, χοληκυστοκινίνη, ινσουλίνη)

Απώλεια Βάρους για Αθλητές

- 3 επιλογές

- 1. Μείωση της πρόσληψης θερμίδων
- 2. Αύξηση της κατανάλωσης θερμίδων
- 3. Και τα δύο- 1&2

- Προκλήσεις:

- 1. Οι αθλητές ασκούνται ήδη πολύ
- 2. Πρόβλημα κάλυψης αναγκών σε PRO&CHO για σωστή αποκατάσταση
- 3. Διατήρηση των ενεργειακών αναγκών
- 4. Πρόληψη αίσθησης πείνας

Απώλεια βάρους

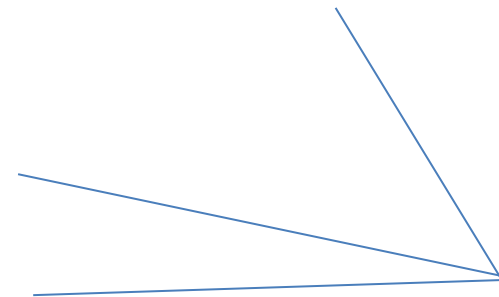
- Όταν ακολουθούμε μια χαμηλή περιεκτικότητας σε θερμίδες δίαιτα, ένα μεγάλο μέρος της απώλειας βάρους οφείλεται στο νερό, όχι στο λίπος.
- Οι περισσότερες έντονες δίαιτες περιορίζουν την πρόσληψη CHO, κάτι το οποίο εξαντλεί τις αποθήκες CHO στο σώμα.
- Νερό χάνεται ταυτόχρονα με τους CHO, κάτι που αυξάνει την αφυδάτωση
- Αυξημένη εξάρτηση από τα ελεύθερα λιπαρά οξέα μπορεί να οδηγήσει σε κέτωση, γεγονός που αυξάνει περαιτέρω την απώλεια νερού.

Απώλεια βάρους

- Ο συνδυασμός της διαίτας και άσκησης είναι η προτιμώμενη προσέγγιση για βέλτιστη απώλεια βάρους.
- Οι αθλητές ΔΕΝ πρέπει να χάνουν περισσότερο από ~ 0,5 - 1,0 kg ανά εβδομάδα μέχρι να φτάσουν στο άνω όριο της επιθυμητής διακύμανσης βάρους.
- Πιο γρήγορη απώλεια βάρους έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια άλιπης σωματικής μάζας.

Κίνδυνοι από την Έντονη Απώλεια Βάρους

- Αφυδάτωση
- Χρόνια κόπωση
- Διαταραγμένη διατροφή & διατροφικές διαταραχές
- Δυσλειτουργία περιόδου
- Οστικές διαταραχές



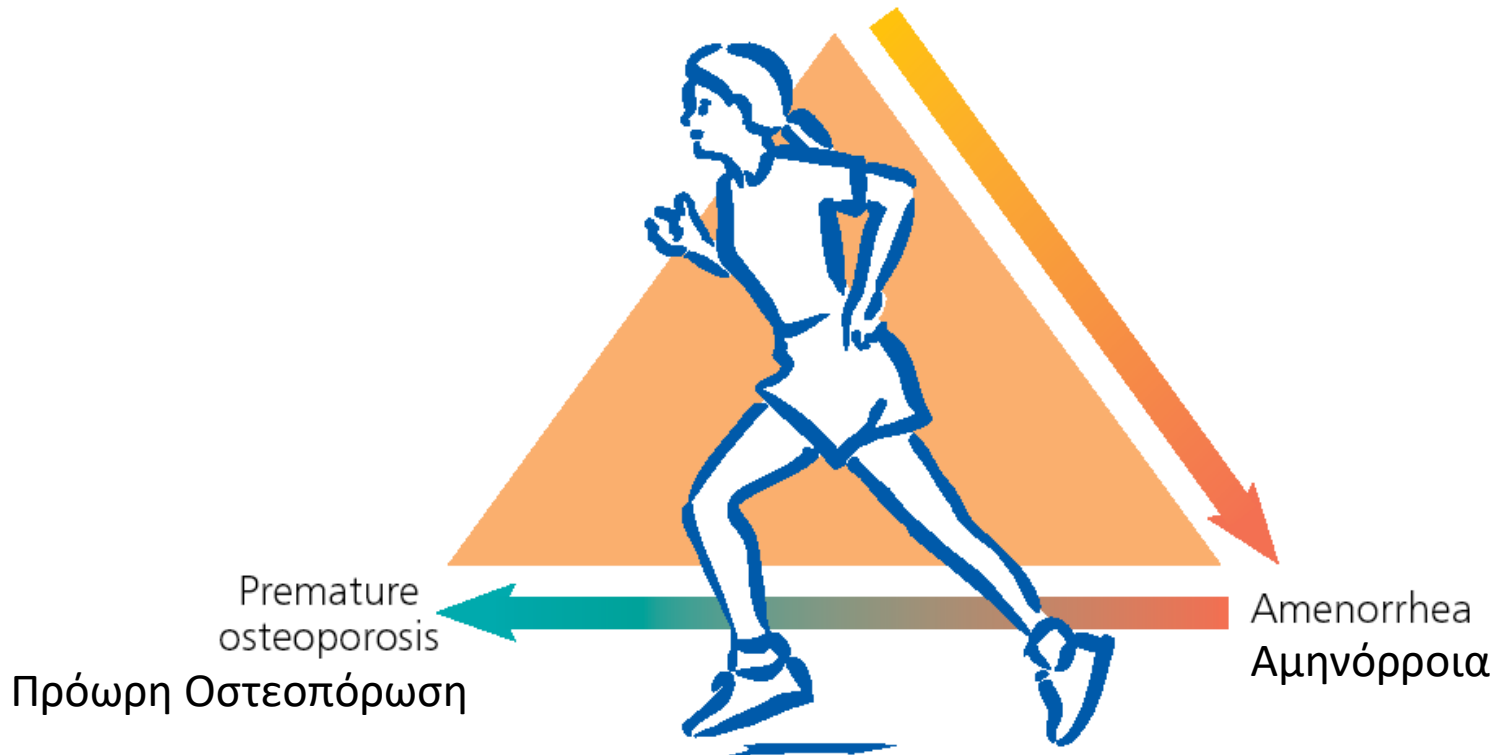
Τριαδικό σύνδρομο αθλητριών

Τριάδα Αθλητριών

- Μια κατάσταση που αποτελείται από τρεις αλληλοεξαρτώμενες διαταραχές

Διαταραγμένη Διατροφή και Υπερβολική Άσκηση

Abnormal eating patterns and
excessive exercising



Σύσταση Σ.Β. στα Σπορ:

Αθλητική Απόδοση

Άλιπη μάζα σώματος (περιλαμβάνει τους μυς)

- Σημαντική μεταβλητή που πρέπει να γνωρίζουν οι αθλητές:
 - Καλό για την ισχύ, τη δύναμη και την αντοχή των μυών.
 - Κακό για την αερόβια αντοχή (μεγαλύτερη μεταφερόμενη μάζα)

Σχετικό λίπος σώματος (% σωματικού λίπους)

- Λίπος: νεκρό βάρος αλλά χρήσιμη αποθήκη ενέργειας
- Λιγότερο λίπος = συνήθως καλύτερη απόδοση
- Εξαιρέσεις: παλαιστής σούμο, κολυμβητές, αρσιβαρίστες

Σύσταση Σ.Β. στα Σπορ: Πρότυπα Βάρους

**Ένας οδηγός για ιδανικό σωματικό μέγεθος
και τη σύστασή του σε συγκεκριμένο σπορ:**

- Μπορεί να είναι παραπλανητικός
- Οι ελίτ αθλητές καθορίζουν την ιδανική απόδοση
 - Αλλά μπορούν οι ελίτ αθλητές να καθορίσουν το ιδανικό σωματικό μέγεθος;
 - Δεν αποτελούν πάντα σημείο αναφοράς – ιδίως στα ομαδικά σπορ.

Πρόσληψη πρωτεϊνών και διαχείριση Σ.Β. στο στίβο

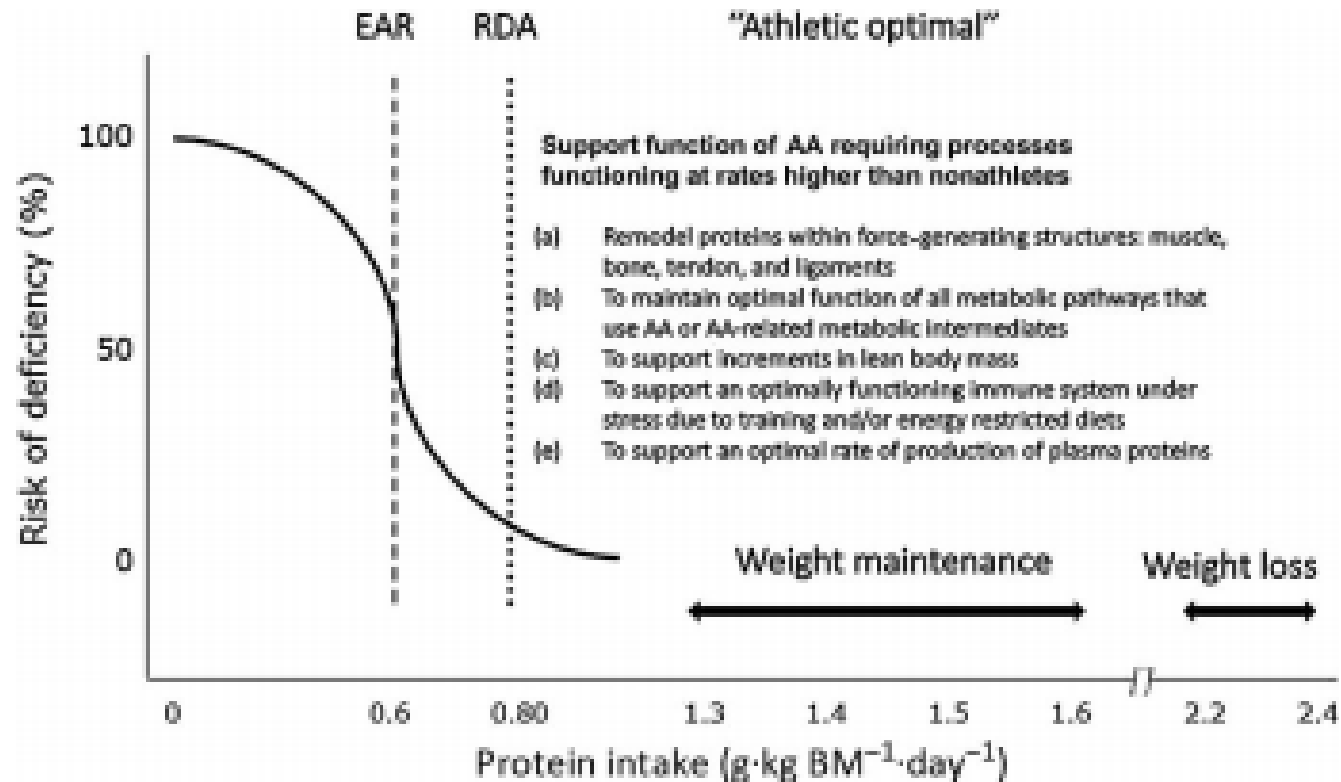


Figure 1 — Theoretical framework for understanding recommended dietary protein intakes for optimal adaptation in track and field athletes. AA = amino acid; EAR = estimated average requirement; RDA = recommended daily allowance; BM = body mass.

Σύσταση Σ.Β. στα Σπορ: Πρότυπα Βάρους

Ακατάλληλη χρήση των προτύπων Σ. Βάρους:

- Γίνεται σοβαρή κατάχρησή τους από τους προπονητές και τους παίκτες
- Παρανοούν ότι η μικρή απώλεια βάρους είναι καλή ενώ η μεγαλύτερη είναι καλύτερη
- Μπορεί να οδηγήσει σε μειωμένη απόδοση και σε διατροφικές διαταραχές

Διαχείριση βάρους: συνήθως έχουμε σοβαρή απώλεια βάρους

- Πάλη, πυγμαχία, κλπ
- Οι κατηγορίες βάρους μπορεί να οδηγήσουν σε ακραίες απώλειες βάρους
- Αγωνιζόμενοι σε πολύ χαμηλές κατηγορίες βάρους έχουμε συχνούς τραυματισμούς, κακή απόδοση και κακή υγεία

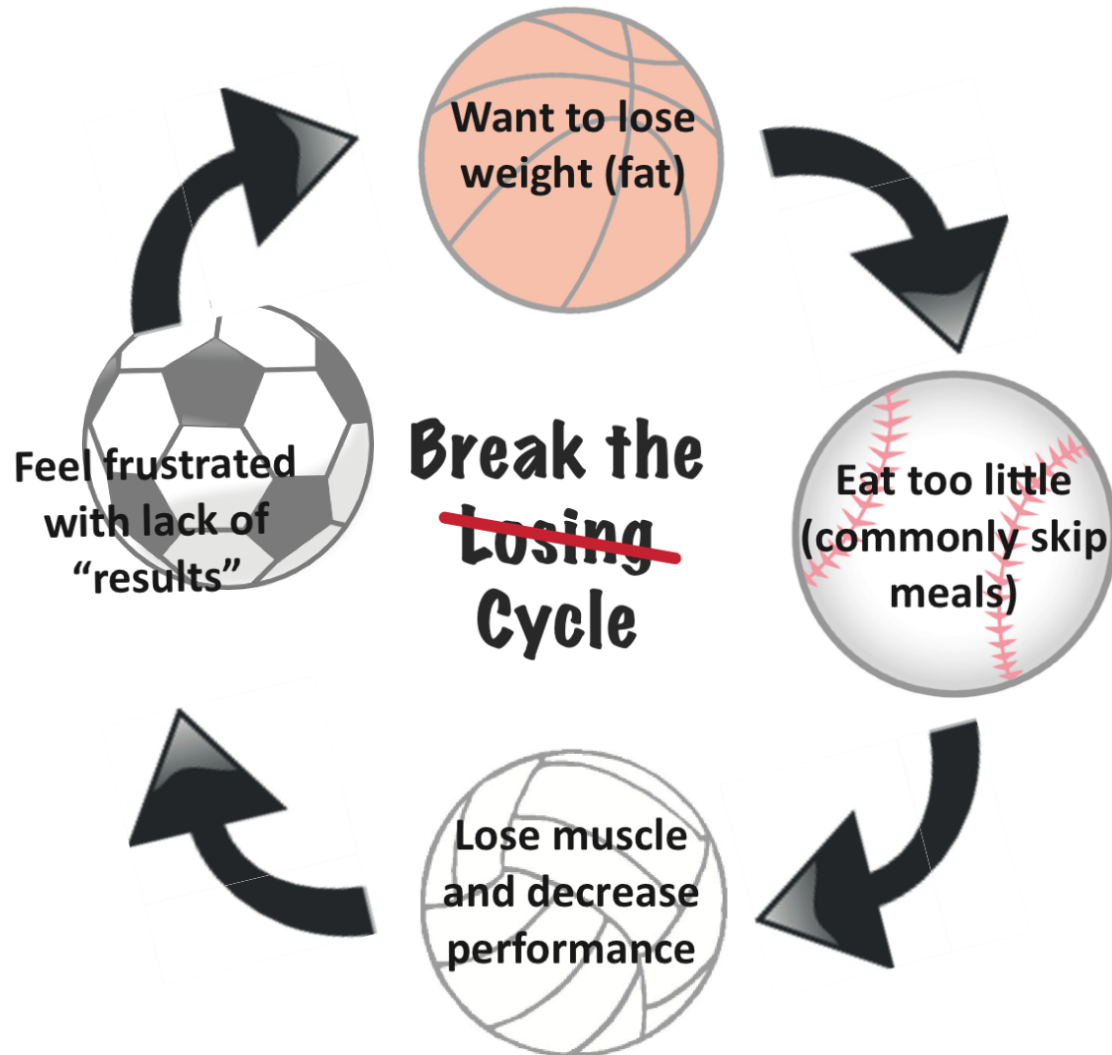
Σύσταση Σ.Β. στα Σπορ: Κίνδυνοι από την μεγάλη απώλεια Σ.Βάρους

- Αφυδάτωση
 - Η νηστεία και ακραία μείωση θερμίδων → απώλεια νερού
 - 2 με 4% απώλεια σωματικών υγρών → δυσανάλογη μείωση της απόδοσης
 - Κίνδυνοι για τη λειτουργία των νεφρών, καρδιαγγειακής λειτουργίας ή/και ακόμη και θάνατος
- Χρόνια κόπωση
 - Μικρότερο βάρος → κόπωση → ↓ απόδοση και κίνδυνος τραυματισμού
 - Τα συμπτώματα της υπερβολικής προπόνησης μοιάζουν με αυτά της Χρόνιας κόπωσης
 - Μειωμένο βάρος σημαίνει εξάντληση ενεργειακών αποθηκών

Σύσταση Σ.Β. στα Σπορ: Κίνδυνοι από την μεγάλη απώλεια Σ. Βάρους

- Διατροφικές Διαταραχές
 - Τα πρότυπα βάρους μπορεί να οδηγήσουν σε διαταραγμένη διατροφή
 - Νευρική ανορεξία & Νευρική Βουλιμία
 - Πιθανότερη εμφάνισή τους σε αθλήτριες σπορ χαμηλού σωματικού βάρους
- Δυσλειτουργία εμμήνου ρύσεως (περιόδου)
 - Καθυστερημένη εμφάνιση, ολιγομηνόρροια, αμηνόρροια
 - Διαδεδομένη στα σπορ χαμηλού σωματικού βάρους
 - Λόγω της θερμιδικής πρόσληψης <θερμιδική δαπάνη

Κερδίζοντας...χάνοντας



Σύσταση Σ.Β. στα Σπορ: Κίνδυνοι από την μεγάλη απώλεια Σ. Βάρους

Απώλεια μεταλλικών στοιχείων στα οστά

- Σοβαρή συνέπεια της αθλητικής αμηνόρροιας
- Στην ανορεξία → πιθανότητα σπασίματος οστού 7 φορές μεγαλύτερη

Γυναικεία Αθλητική τριάδα

Διατροφή + περίοδος + οστικές διαταραχές

- Παρουσιάζεται σε γυναίκες με αδύνατο, γυμνασμένο και χαμηλό σωματικού βάρους, ή σε αθλήματα αντοχής
- Πατινάζ, χορός, ενόργανη και ρυθμική γυμναστική, τρέξιμο, κολύμπι

Σύσταση Σ.Β. στα Σπορ: Πρότυπα Βάρους

Κατάλληλα πρότυπα βάρους

- Ακατάλληλο πρότυπο θέτει σε κινδύνους την υγεία του αθλητή
- ΣΥΣΤΑΣΗ του σώματος και ΟΧΙ το συνολικό σωματικό βάρος
- Προσδιορισμός βέλτιστης διακύμανσης του ποσοστού σωματικού λίπους
- Υπολογίζουμε τις διαφορές φύλου

Τα πρότυπα βάρους δεν είναι πάντα κατάλληλα γιατί:

- Έχουμε σφάλματα στις τεχνικές μέτρησης
- Δεν αποδίδουν όλοι οι αθλητές τα μέγιστα στο ιδανικό σωματικό βάρος

Διακυμάνσεις των σχετικών τιμών % σωματικού λίπους για άνδρες και γυναίκες αθλήτριες σε διάφορα σπορ

Group or sport	% FAT		Group or sport	% FAT	
	Men	Women		Men	Women
Baseball or softball	8-14	12-18	Rugby	6-16	*
Basketball	6-12	10-16	Skating	5-12	8-16
Bodybuilding	5-8	6-12	Skiing (alpine and Nordic)	7-15	10-18
Canoeing or kayaking	6-12	10-16	Ski jumping	7-15	10-18
Cycling	5-11	8-15	Soccer	6-14	10-18
Fencing	8-12	10-16	Swimming	6-12	10-18
Football	5-25	–	Synchronized swimming	–	10-18
Golf	10-16	12-20	Tennis	6-14	10-20
Gymnastics	5-12	8-16	Track and field, field events	8-18	12-20
Horse racing (jockey)	6-12	10-16	Track and field, running events	5-12	8-15
Ice or field hockey	8-16	12-18	Triathlon	5-12	8-15
Orienteering	5-12	8-16	Volleyball	7-15	10-18
Pentathlon	*	8-15	Weightlifting	5-12	10-18
Racquetball	6-14	10-18	Wrestling	5-16	–
Rowing	6-14	8-16			

Σύσταση Σ.Β. στα Σπορ: Η επίτευξη του βέλτιστου βάρους

- Απέφευγε εξαντλητικές και δίαιτες νηστείας
 - Προκαλούν απώλεια περισσότερο νερού και μυϊκής μάζας παρά λίπους
 - Η κέτωση επιταχύνει την απώλεια νερού
- Ιδανική απώλεια Σ.Β.: ↓ λιπώδη μάζα, ↑ άλιπης μάζας ($F_{\text{FreeFatMass}}$)
 - Μέτρια μείωση θερμίδων + άσκηση
 - Έλλειμμα θερμίδων ~200 με 500 kcal/day
 - Απώλεια βάρους ΟΧΙ πάνω από 0.5 με 1 kg/εβδ.
 - Πλησιάζοντας στο στόχο/βάρος μειώνουμε τον ρυθμό απώλειας ακόμη περισσότερο

Διατροφικές Διαταραχές μεταξύ Αθλητών



- Αθλητές σε αθλήματα με κατηγορίες βάρους προσπαθούν να «φτιάξουν το βάρος» σε χαμηλότερες κατηγορίες βάρους για να αποκτήσουν ανταγωνιστικό πλεονέκτημα
- Συχνά αυτό πηγάζει από ένα πραγματικό στόχο απόδοσης και όχι από την αντικειμενική τους αξιολόγηση ή την εικόνα του σώματός τους.
- Αυτά τα σπορ περιλαμβάνουν την πάλη, τζούντο, ιπποδρομίες (jockey), κωπηλασία, πυγμαχία, άρση βαρών, ρυθμική γυμναστική, κλπ.

Υπάρχουν θέματα Διατροφής για την περίοδο αποκατάστασης από τραυματισμό ή την μεταβατική περίοδο:

- Βελτιστοποιούμε τα επίπεδα βιταμινών και μεταλλικών στοιχείων (Ca, Zn, Fe, S, Mg, A)
- Σιγουρεύουμε επαρκή πρόσληψη πρωτεΐνης
- **ΤΡΟΠΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ**
- Πιθανή η ψυχολογική υποστήριξη για θέματα κατάθλιψης και διατροφικών διαταραχών

