

Fisicoculturista de La Paz posee el segundo lugar mundial. ¿Quién es?



Jahasiel Aguayo García, “El Perro”, en pleno entrenamiento. FOTOS: Modesto Peralta Delgado.

La Paz, Baja California Sur (BCS). Jahasiel Aguayo García es el **fisicoculturista de La Paz** más exitoso a nivel nacional e internacional. Actualmente posee el **segundo lugar nacional de “Míster México”**, y es el **único paceño** que ha logrado escalar hasta el **segundo lugar internacional** –en febrero pasado en Colombia–, en el **Míster Olimpia Amateur**. En entrevista exclusiva para **CULCO BCS**, el también **entrenador de gimnasio**, habló de toda la preparación que hay detrás de este deporte –“estilo de vida”, dice él–, asegurando que aunque la

gente los relaciona sólo con **esteroides anabólicos**, en realidad hay mucho más, incluyendo, una actitud de vida.

También te puede interesar [20 años navegando mares de todo el mundo. Historia de un capitán paceño.](#)

*Nació el 12 de noviembre de 1994, en La Paz, BCS. Aunque admira a **Arnold Schwarzenegger** –hay pósters del actor en su **gimnasio**–, su mayor inspiración para dedicarse a este deporte fue su padre, y desde la secundaria –cuando tenía 12 años– empezó a levantar pesas y aparatos. “Mi papá siempre quiso ser **fisicoculturista**, de ahí salió esto de meterme más de lleno (...) Comencé a entrenar a los 12 pero concursé hasta los 18, mi papá me decía que si entraba que era porque íbamos a ganar, así como fue que me hice la idea de que tenía que trabajar más para entrar allí”, dijo.*

Actualmente, “**El Perro**”, como también le dicen, es pasante de la **carrera de Nutrición**, a la par que trabaja en el gimnasio **Muscle Power Gym**, ubicado en la **colonia Infonavit** de esta ciudad. Allí es entrenador personalizado y asesor de personas que quieren dedicarse a las pesas, el **fitness** o el **modelaje**. En este momento, Jahasiel se toma un breve descanso luego de participar en concursos internacionales, con la idea de retomar más adelante una preparación más fuerte; cabe anotar que pese a este “descanso”, no deja de **hacer ejercicio** y luce un cuerpo muy atlético.

Segundo lugar nacional y mundial

*Fue en febrero de este año que “**El Perro**” fue a **Medellín, Colombia**, a competir en el **Míster Olimpia Amateur** quedando en segundo lugar, compitiendo con adversarios de **30 países del mundo**, a quienes venció finalmente un colombiano, sin embargo, el **paceño** dijo que “para mí fue un primero”. Él considera este evento como “el más importante de mi trayectoria”.*

El 22 de mayo de este año, “fue un gran logro, la verdad, inesperado” el que este joven haya ganado el segundo lugar nacional en el **Míster Músculo** –el más prestigioso a nivel nacional, comentó. “Fue una preparación larga, de más de ocho meses, fue una preparación muy pesada, donde me vi obligado a aguantar lo que fue mi dieta durante ocho meses. Lo primero que le viene a la mente a uno es lo bonito que es representar al estado, es una experiencia muy bonita ser un **sudcaliforniano** en un evento así”. Apenas medio año antes, en noviembre de 2016, había ganado el primer lugar nacional en otro **concurso de fisicoculturismo en Villahermosa, Tabasco**.



FOTOS: Facebook.



Para competir a nivel nacional, lo que hace desde 2014 –a los 19 años de edad–, Jahasiel tuvo que haber ganado a nivel estatal en el **Míster Baja Sur**, evento que ha ganado en tres ocasiones casi consecutivas. En el **Míster Baja Sur 2017** –contó– fueron alrededor de 50 los **fisicoculturistas de BCS** que compitieron, por lo que parece ser una actividad popular entre algunos **sudcalifornianos**.

¿Qué es lo que se califica en un concurso de **fisicoculturismo**? Los criterios básicamente son simetría y proporción del cuerpo, tono muscular y seguridad. Consciente de que es quizás el **atleta de BCS** más destacado en esta disciplina –en su caso, en la categoría Juvenil Júnior que va de los 18 a los 23 años–, él opina que ha sido “gracias a Dios. Yo creo que estos 8 años de entrenamiento y 5 compitiendo han tenido frutos y me siento contento”.

Así prepara el músculo

Al preguntarle sobre su preparación, de entrada, **Jahasiel Aguayo García** dice que para muchas personas el **fisicoculturismo** “es un deporte que está muy escondido, la gente, lo primero que se le viene a la mente son los **anabólicos** pero hay un trabajo muy duro detrás de esto (...) **El 70% es la alimentación:** muy rica en proteína, con muy buen control. Dividir carbohidratos, grasas. Se hacen de seis a ocho comidas diarias, comiendo cada dos o tres horas, alimentos con proteínas: carne de res, atún, pescado y pollo; de hecho, pollo es lo que más consumo. Muchos huevos. Alimentos ricos en calcio, potasio, y muchas verduras, en especial las de color verde (...) Me hago desayuno con ocho claras de huevo con dos nopales, una tasa de avena y mi proteína en polvo; a las dos o tres horas, la colación: sin el huevo, pollo con nopales y arroz; luego, la comida: carne o pescado, alrededor de 250 o 300 gramos, además de arroz y vegetales; hasta llegar a las 10 que sigo comiendo pollo con verduras. **El 80% es pollo**”.

Al gimnasio le dedica tres horas de lunes a sábado: una hora de ‘cardio’ en la mañana, y en la tarde dos horas en pesas y aparatos. Cuando viene un concurso no descansa ni los domingos. ¿Tienes algo prohibido? Le pregunté, y respondió que “alcohol, desveladas, no salgo de antro; que toda mi vida se lo más tranquila posible, pensar en cómo mejorar mi aspecto físico; el tabaco trato de no consumirlo por lo mismo”, para él el **fisicoculturismo** “es un estilo de vida, no es sólo un deporte”.



FOTOS: Modesto Peralta Delgado.



Otro aspecto que no descuida es lo que llama 'las poses'. "Es muy importante lo de la posada porque si no sabemos posar muchas veces no aguantamos la pose o perdemos, como se dice, el porte". Se trata de cuando posan para la lente o los jueces de un concurso y saber cómo "no dejar de apretar, es apretar todos los músculos al mismo tiempo, y eso lo hace muy difícil". Y a propósito de poses, le pregunté si no habría sido requerido para el **modelaje**, pero dijo que no. "Nunca he incursionado, no por que no me guste, sino porque no se me ha dado, no lo he intentado".



Los polémicos esteroides

Al platicar con **Jahasiel Aguayo García** nos quedó claro que usar **esteroides anabólicos** está al alcance de cualquiera que quiera utilizarlos. Consiste básicamente en tomar **hormonas masculinas**, y lo que resulta es que dan la fuerza como siya hubiera trabajado en el **gimnasio**; el cuerpo –explicó el entrenador–, se recupera naturalmente en 72 horas, pero con

estas sustancias lo hace en 24. Sin embargo, usarlos sin asesoría puede causar **adicción** y daños que pueden llegar a la **esterilidad**. La clave estaría –reveló–, además de estar informado y guiado por un expertos al usarlos, en “explotar tu genética (por que) llega un momento en que tu genética no da para más” y es entonces cuando habría que echar mano de éstos.

*“En México es legal, no el consumo en sí, sino la distribución, lo podemos encontrar fácilmente en farmacias. La polémica está en el abuso, hay que saber qué tanto ocupamos, y no llegar a depender de ellos, como todas las drogas, hay que saber hasta dónde. No yo no lo satanizo, y es importante hablar de ellos (...) **Sí hay el riesgo de que sea adictivas**, la evolución (en el cuerpo) es notoria, hay cambios físicos y emocionales, cambios de humor, cambios muy drásticos; tiene que ver el enfoque de la persona. Yo no he tenido ningún problema con eso, los he consumido y no me he hecho adicto ni nada (...) La función del **esteroide anabólico** primeramente es que **incrementa la masa muscular magra**, la maduración muscular; pero tiene que haber la dieta alta en proteína (...) **El lado negativo de los esteroides es la esterilidad, la atrofia testicular**, la mala o escasa producción de esperma, ya que estamos consumiendo una **testosterona** artificial y dejamos de producir la natural por que estás metiendo una testorona que no es la suya, el cuerpo deja de chambear y no es la suya. Fundamentalmente es tomar hormonas masculinas, es la misma hormona pero clon”.*



Finalmente, ¿hay consecuencias a la larga para quienes lleven este estilo de vida? Sí, puede venir el denominado 'rebote', señaló, pues la **masa muscular** adquirida puede volverse flácida y llenarse de grasa. “Muchas veces el hecho de acostumbrar a tu cuerpo a grandes cantidades de comida, sobreentrenamiento, llega un momento, después de los 40 años, que va disminuyendo su producción, ya no segregas tantos, y muchos empiezan a perder masa muscular (...) Después de los 40 perdemos masa muscular y empezamos a tener el rebote”. Mientras tanto, “El Perro” –quien, dice, adora a los perros y hoy en día tiene dos– medita a cuál concurso nacional entrará a participar este año, y en un par de meses aumentará el ritmo de su entrenamiento para ir por un nuevo trofeo.