

## **La dieta de los luchadores de Kushti**



**Pedro Martín González**

**Kenshinkan dôjô 2019**

Como sucede en muchas otras disciplinas, los luchadores de kushti mantienen sus propios hábitos alimenticios, al menos durante el tiempo en el que permanecen activos como competidores y asisten, con regularidad, a los populares torneos – mugal- que se celebran por toda la geografía del país.

Aunque todas las dietas contienen elementos comunes, éstas pueden variar de uno a otro akhara, atendiendo a las preferencias de los luchadores, dependiendo del momento del día, según la estación del año en la que se encuentren, teniendo en consideración sus creencias religiosas, la proximidad de una competición, etcétera.

Joseph Alter, un antropólogo que ha investigado extensamente sobre la lucha india, apunta en su libro *The wrestler's body* que en la revista *Bhartiya Kushti Patrikar* - una publicación icónica que inició su trayectoria en 1962 y que aún mantiene firme su compromiso con la divulgación y preservación de esta disciplina como un elemento imprescindible de su cultura- se ponen de manifiesto muchas y muy variadas recomendaciones acerca de la dieta de un luchador, no obstante, con independencia de los consejos que puedan darse en una u otra dirección, lo interesante es que todas ellas atienden a los principios de la medicina ayurvédica para sugerir a un luchador cuál es su alimentación más apropiada.

Según esta antigua medicina india existen tres naturalezas que afectan a todo lo existente: personas, actividades, inteligencias, situaciones, caracteres, etcétera.

Son los siguientes:

- Sátvicas: calmadas
- Rajásicas: activas
- Tamásicas: pasivas

Observando la naturaleza de cada persona y el tipo de trabajo que desarrolla, así estará indicada una u otra dieta. En el caso de la lucha, las pautas de alimentación equilibrarán el déficit energético que haya supuesto la intensa práctica, incluyendo en la dieta aquellos productos que tengan una composición *sátvica*, reforzando la vuelta a la calma tras el intenso trabajo realizado en el *akhara*.

La cocina tradicional india está asociada al uso de las especias, no obstante, los alimentos excesivamente condimentados se desaconsejan para los luchadores, aunque sí están admitidos los compuestos más suaves, como el comino, la cúrcuma o el cilantro.

Los estimulantes mayores, como el alcohol o el tabaco, están estrictamente prohibidos. El café o el té se consideran estimulantes menores y, aunque son bebidas calientes que restan y debilitan el sistema nervioso, su ingesta es habitual entre los luchadores.

El consumo de carne es opcional y existen casos de campeones de Kushti, como Chandagi Ram, que mantuvieron un estilo de vida vegetariano durante toda su carrera profesional.

Es debido a estas y otras consideraciones que la alimentación de los luchadores suele ser responsabilidad exclusiva de ellos mismos, o bien de sus propias familias.

Dentro de la amplia variedad de alimentos que un luchador puede incorporar a su dieta existe un preparado especial que está asociado a la lucha Kushti. Este batido se elabora de muy diferentes maneras, teniendo, también, diferentes nombres, contiene elementos que pueden sumarse o eliminarse pero al menos tres de ellos están casi siempre presentes: leche, almendras y mantequilla clarificada, o *ghee*, elaborado con todo tipo de leche.

Para la obtención del *ghee* se cuece la leche a alta temperatura, eliminándose el agua por evaporación y obteniendo sus azúcares y proteínas. La resultante final es una mantequilla clarificada, altamente saturada y de mucho poder nutritivo.

Algunas recetas incluyen, además de leche y almendras:

- Cuscús
- Pimienta negra
- Semillas de melón
- Cardamomo
- Azúcar

Un practicante de Kushti es, además de un guerrero, alguien vive la lucha como una actividad que va más allá de lo puramente físico. En consecuencia con ese camino de perfección que ha elegido en el que los principios morales, las facultades físicas y las habilidades técnicas conforman una sola unidad, el luchador se convierte en un *brahmacharya*: un hombre desprendido de lo material que, a través de su actividad, cultiva su propia vida espiritual.

En este contexto, la dieta del luchador se convierte en una herramienta más al servicio de su noble causa.

**Kenshinkan dôjô 2019**