



LA NACION > Deportes > Judo

Paula “Peque” Pareto: “El deporte está totalmente ausente en la campaña electoral”

La ciudadana hoy, a los 37 años, después del retiro de la leyenda del judo: género y machismo en el deporte, el vacío de la política, sus días como doctora, la fama y la apuesta por un bar

18 de septiembre de 2023 • 15:27



Cristian Grosso

LA NACION



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

"Peque", en el Pareto Caffè, en San Fernando, un espacio para disfrutar de la charla entre todas sus actividades como coordinadora y profe en el programa de alto rendimiento del Enard y la traumatóloga en consultorio y quirófano
Alejandro Guyot



¿Machismo en el deporte...? La judoca **Paula Pareto** se retiró del tatami, pero la ciudadana Paula Pareto no se desentiende de algunas luchas. “Cuando era chiquita, en los torneos de judo vendían una remera que decía **“los nenes hacen rugby, las nenas hacen hockey y los hombres hacen judo”**. ¡Y todo el mundo compraba esa remera! Esa remera, que era lo más, que todos la querían y provocaba risas, hoy no podría estar a la venta. La prenderían fuego y matarían al vendedor. Pero esa remera estaba naturalizada, y hasta las chicas la usaban. Hubo un gran cambio, afortunadamente. Pensemos en los Juegos Olímpicos de Río 2016: en judo hubo una campeona olímpica mujer, y en hockey, los varones fueron campeones... **Mirá dónde quedó la remera**”. Quizás no haya un mejor resumen.

PUBLICIDAD



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

‘Peque’ está sentada en el Pareto Caffè, su bar familiar en el corazón de San Fernando. **Combina desparpajo y profundidad en dosis que la presentan transparente.** “Es deporte, no género, es deporte. Te puedo contar tantas... “Acá no entrenás porque se entrenan los chicos”, “andate de este tatami que es cosa de varones”, “marimacho”, todas esas las escuché mil veces... ¿Si sufrí? No. Tuve la bajada de línea de mi mamá y de mi papá, que desde los 9 años me respaldaron. Les decían “¿cómo la dejás hacer judo?”. Y ellos respondían... “si a ella le gusta”. Hace unos días mi sobrinita se lamentaba porque habían sido muy poquitas mujeres en la clase de judo... “¿Cuántas eran Juani?”, le pregunté. Nueve me dijo. Me reí. **Le conté que yo entrenaba sola, era la única. Mi primer torneo fue contra dos nenes, porque no había nenas,** y menos en mi categoría porque siempre fui *peso pluma*. Quedé segunda. Y ese recuerdo lo uso ahora con los más chiquitos que entreno. Les digo: ‘Pregúntenme cómo me fue en mi primer torneo’. **Perdí. Perdí. Y les hablo del valor de perder**”. Pareto no declama, enseña.



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

Pareto, la leyenda, y Pareto, la ciudadana; "¿Cómo me llevo con la popularidad? Cómo lidio con eso dirás...", cuenta a los 37 años

Alejandro Guyot

Rodeada de tortas exquisitas, 'Peque' toma mate. Su mate lleva grabado en el borde el apellido y los anillos olímpicos. En la primera mujer campeona olímpica, en la primera argentina abanderada de la bandera olímpica hay una ausencia total de divismo. **No hay medallas, trofeos, ni diplomas en exhibición.** Ni en el bar, ni en su casa, ni en la de sus padres. Se los prohibió. "Sé que hay cajas, recortes, está todo guardado, pero en un cuarto. El ámbito deportivo es una cosa y el ámbito familiar otro. **Nada de exhibición. ¿Por qué le vas a imponer a otro lo que ganaste, qué le importa?**", aclara. Ella hizo historia, pero a Paula la atrapa su presente. Desde la coordinación del programa de desarrollo de alto rendimiento del Enard para chicos sub 13, sub 15 y sub 18, con clínicas, campos de entrenamiento y viajes. Y desde el consultorio en el Cenard, porque también es médica traumatóloga con especialidad en miembros superiores. Y porque entra en el quirófano todos los miércoles en Medicus, por ahora como ayudante 1 del cirujano. Una vida intensa a los 37 años, a dos de despedir a la leyenda del judo que es una heroína en Japón y despertó admiración en sitios tan remotos como Samoa o como Kazajistán.

—¿Cómo es un 'día Pareto', ahora?

—Imposible... Todos los horarios de mis días son diferentes, varía todo el tiempo. Eso lo imponen mis trabajos. Y eso está siendo una enseñanza, porque siempre fui muy metódica y ordenada, y esto de no tener un día igual al otro un poco me desorienta... Lo estoy aprendiendo. Las cirugías mismas me imponen otro ritmo: la mayoría de los miércoles se opera, pero hay miércoles que no se programan y bueno, ese día no se opera. La mayoría de los días entro a las 6 de la mañana y me voy a las 19 o 20, y hay días que estoy libre a las 3 de la tarde. Estoy aprendiendo que la vida puede no ser tan rutinaria y programada.

—No extrañas a la deportista...



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

–No. Dejé todo. La vida del deportista de elite también hizo que hoy arrastre algunas lesiones que, cuando quiero volver a hacer judo con alguno de los chicos, para ayudarlos, al otro día estoy con todos los dolores del mundo. Cuando me retiré en Tokio ya convivía a diario con dolores por algunas lesiones que traía desde tiempo atrás. Al ser un deporte de contacto, naturalmente el judo tiene un alto índice de lesiones. Pero en general, charlando con ex deportistas de mi edad y de generaciones anteriores, coincidimos en que el alto rendimiento no es salud. Jugar al límite también tiene eso.

–OK, no extrañas a la deportista. Entonces, ¿ahora qué te permitís, que antes te prohibías?

PUBLICIDAD



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

—... Ese es otro tema... Lo que pasa es que sigo bajo el mismo sistema en materia de trabajo y viajes. Es gracioso porque mi familia y mis amigos me dicen... “pero dejaste de competir, y al final, estás en la misma”. Pensé que iba a ser diferente, pero no estaría siendo diferente. Por ejemplo, con la comida: como tengo incorporado un hábito saludable, mucho no ha cambiado tampoco. Quizás, si tengo ganas de comer algo que no es lo más nutritivo del mundo, pero tango ganas, bueno, lo como igual. Sí, ahora tengo mucha menos carga de entrenamiento. La gente me dice “uhhh, cómo te entrenás” y no, lo que yo hago ya no es entrenamiento. Yo hago actividad física. Entrenar es bajo un registro de horarios y rutinas. Entrenar es meticuloso, riguroso, estricto. Cuando competía hacia eso, cumplía horarios, entrenaba cinco horas por día. Ahora, el día que puedo hago, y el día que no puedo, no hago. Eso no es entrenarse. El día que no hago, quizás no me siento muy bien porque me falta el hábito, pero antes, no entrenar era una falta grave. Ya no.



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



paupareto

Elvis Presley, JXL · A Little Less Conversation (JXL Radio Edit Remix)

[Ver perfil](#)

Ver en Instagram

[Ver más en Instagram](#)



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

paupareto

Los 10 con TRX .. ✨ Con diferentes dificultades como me pidieron.. 😊

A considerar que -> Mas fuerza -> Más recompensa ↗ 😊

Buen inicio de semana! 😊👉

#ModoCircuit #TRX #JustDolt

Ver 272 comentarios

Añade un comentario...

PUBLICIDAD

–Estuviste en los últimos cuatro Juegos Olímpicos, ¿entonces no vas a sentir nada cuando empiece París 2024?

–Nada. Mirá, a veces, cuando estoy al lado del tatami mientras los chicos hacen la entrada en calor, alguien se me acerca y me dice: “¿Y? Te dan ganas de volver, ¿no?” Y no, cero es mi respuesta. Al contrario, me genera alegría haber estado ahí. Qué loco todo lo que me pasó, pero ahora estoy de este lado. Y me da una linda



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

“¿Estuve ahí, yo fui a un Juego Olímpico? Hasta me sorprende, y lo digo sin vanidad, por favor, al tomar dimensión de que esa fui yo.

—¿Y cómo te llevás con la fama?

—Cómo lidio con eso dirás... No me gusta, no me gusta. Pero también debo aprender, aceptar que la gente me pueda saludar, acercarse, filmar... Imaginate que de chiquita ni quería que viniese el fotógrafo a mi cumple. Lo odiaba. Pero, por otro lado, que te subas al tren o al subte y te aplauda todo el vagón... Primero pienso, “ayyy, me quiero morir”, pero después es re lindo... Son sensaciones encontradas. Viene alguien y te abraza, te da un beso... y, es un poco invasivo, pero por otro lado es re lindo: alguien que no te conoce se pone contento sólo por verte. Hay un montón de lugares a los que elijo no ir porque sé qué va a pasar. Un torneo de judo, por ejemplo, porque es más que obvio que me voy a meter en la boca del lobo, entre comillas, pero cuando entiendo que se ponen contentos al verme, yo tengo que estar contenta del otro lado. Y si llega un momento que me cansa, al segundo o tercer día ya prefiero no ir porque yo no les puedo clavar cara de..., no, no es justo. No estaría bien. Y me lo pierdo, porque a mí me gustan los torneos de judo, pero si voy tengo que estar bien. La gente no tiene la culpa. Como en las charlas o en los eventos, con 200 personas mirándome... No, no, no me gusta. Pero después te dicen “gracias por la charla, me re sirvió, me motivó, me sacó de un lugar feo”. Es salir de mi zona de confort, pero si contando algo puedo ayudar a alguien... ¿Quizás sea como un karma? Bueno, debo aprender.



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



“Cuando me retiré en Tokio ya convivía a diario con dolores por algunas lesiones que traía desde tiempo atrás. El alto rendimiento no es salud”, analiza Paula Alejandro Guyot

A veces, a Paula le gustaría ser invisible, o perderse en la multitud sin llamar la atención de nadie. Pero es especial. Desde detalles pequeños, como su especialidad gastronómica que se vende en el bar. La ‘torta blanca’, con muchas claras de nuevo, poca harina, mucho limón y queso crema y chocolate blanco en el relleno. Distinta, ¿no? Como su elección por el judo. **“Siempre me gustó lo diferente, lo que no hacen todos.** Empecé en el club San Fernando y las nenas hacían hockey. Y todas hacían hockey... entonces yo no quería hacer hockey. Yo quería hacer algo diferente. Mi hermano, siempre compinche, que tiene un año menos que yo, empezó judo. Yo era introvertida, bueno, lo soy... puedo tener un millón de amigos y me llevo bien con todos, pero si puedo me encierro en casa con mi mamá o con mi papá o con un



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

esas cosas de chicos, y el profe, Ricardo, hoy un amigo con el que mañana pondría una escuelita, invitó para la segunda clase a los hermanitos. Y arranqué: estaba con mi hermano y era la posibilidad de hacer algo que los demás no hacían. ¡Perfecto para mí!”, subraya ‘Peque’.

–¿Cómo profe de judo te ponés más nerviosa que como luchadora?

–Desde afuera querés hacer un montón de cosas, pero si ellos no lo hacen, no lo hacen y punto. Digo para adentro “ayyy, por qué no hiciste tal cosa...” Bueno, eso también lo tengo que entender y es parte de las enseñanzas que estoy atravesando. El otro es el otro; yo le puedo indicar lo que me parece que es lo lógico, pero si no le gusta o no lo hace, está bien.



"Peque" en acción. en sus días de judoca: campeona olímpica v mundial. ejemplo de constancia



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

–Debés asumir que tenías cualidades que te hicieron campeona olímpica...

–No, en eso yo siempre me pongo del lado del judoca porque sé que yo fui bastante limitada, nunca me engañé. Entonces, no pretendo que haga algo que yo sé que no llega. Y ojo que también sé que muchos chicos que hoy entreno son capaces de hacer un montón de cosas que yo no podía, pero también soy consciente del valor de la parte mental. No me enoja si no hacen lo que les indico, no me sirve enojarme. Somos un equipo. Digo lo que creo que es lo mejor, pero el que decide es el judoca. Y si el déficit es mental, no hay que presionarlos y sí trabajarlo. Yo sé que el que está ahí es el que más quiere ganar, porque ya lo viví. Entonces lo peor que puedo hacer es presionarlo.

–¿Qué sentirán ante la profe, que es la campeona olímpica?

–No me gustan las diferencias, siempre me quiero correr de ahí... Salvo que los profes me digan “mirá que si se lo decís vos, te van a dar el doble de atención”. Bueno, si es desde ahí, genial, te lo tomo. Pero yo quiero que haya el mismo respeto, seas campeón o no seas campeón. Quizás los más chiquitos noto que me miran diferente, con mucha atención, cosa que no es normal a esa edad, o vienen y me preguntan mucho... Los profes se ríen porque me dicen que yo les digo lo mismo que les dicen ellos, “pero ahora se los dijiste vos”, bromean. Bueno, dale, somos un equipo, y ellos deben saber que el profe de todos los días es muy importante.



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



La profe Pareto: la primera mujer campeona olímpica en la historia de la Argentina, oro en Río de Janeiro 2016, y el valor de la enseñanza

@paupareto

Cuenta que, por el mundo, le decían y le dicen lo mismo cuando aparece su nacionalidad. **“Maradona-Messi. Siempre igual, ellos, siempre ellos.** Después, claro, a veces te duele cuando también te dicen “¿Y adónde está? En el alma me duele. “¿Brasil?”. Abajo, respondo”, y lanza un soplido de resignación. Conoció a los dos, a Diego y a Leo... y la electricidad que provocaba el Diez todavía la siente. Es la Pareto ciudadana de nuevo, la hija de Aldo y la *doc* Mirta, la hermana de Estefanía y Marco. La que tiene en su horizonte ser madre y la que no tendría problemas en hacerlo soltera. Paula no apresura a la vida, sabe que ese combate no tiene sentido.



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

Informe: Paula Pareto y el Oro Olímpico - 40 Años de Democracia

–¿Hay nervios en el quirófano?

–Sí, hay nervios, y tiene que haber nervios. Como en el judo, y como todo en la vida, lo importante es que haya un equipo. Y en el quirófano somos un equipo.

–¿Nos olvidamos rápido de los médicos? Ya no los aplaudimos...

–Y bueno... así somos los argentinos, en todo, en el deporte también. Lo criticaron a Messi... A partir de eso, no hay muchas más explicaciones para intentar entender cómo somos.

–¿Desde la medicina aprendiste a convivir con el dolor?



Inicio



Buscar



Secciones

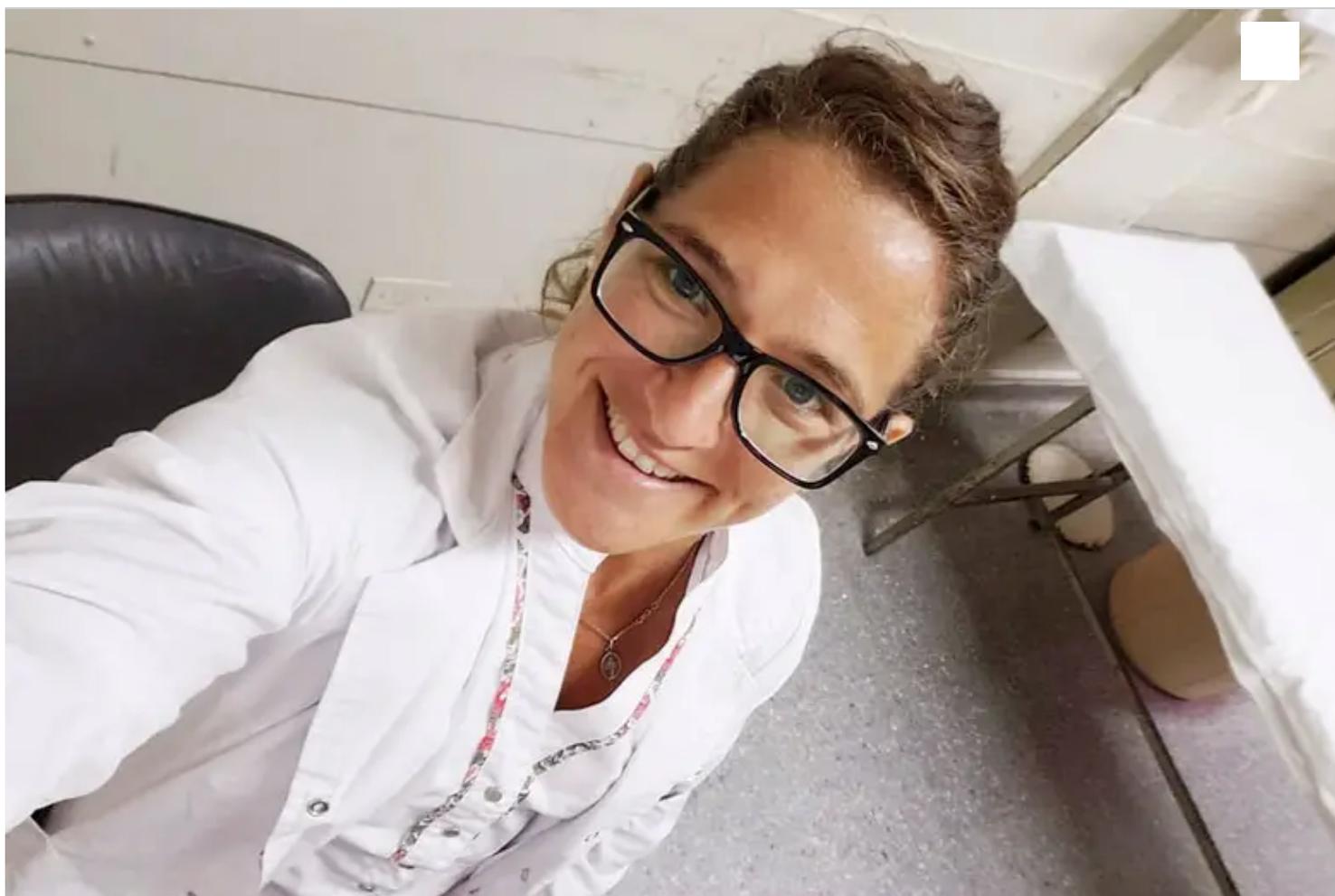


Mis Notas



Perfil

–A mí me marcó haber entrado a la parte práctica de la medicina, a través del UDH de la carrera. Es antes de recibirte, y después, además, viene la residencia. Yo hice las dos cosas en San Isidro. Clínica, traumatología, cardiología, dermatología... hacés todas las especialidades y vas rindiendo, son los dos últimos años. Ahí empecé a ver la realidad hospitalaria... Porque mi especialidad, traumatología, prácticamente no tiene índices de patologías graves, no te vas a morir, que es lo peor que ve el médico. Pero cuando tratás con otros casos, y ves gente de 25/30 años que se está muriendo... Aprendés a dejar de quejarte por nada; los problemas reales, sin solución, son otros. El mundo hospitalario también me cambió la percepción de muchas cosas, y empecé a ser una persona mucho más agradecida. Las enfermedades son crueles, y los accidentes que de la mañana a la noche le cambian todo el escenario a una familia también son cruentos.



Doctora Pareto: "A mí me marcó haber entrado a la parte práctica de la medicina, a ver la realidad"



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

–¿El paciente le lleva más que sus dolores al médico? Por ejemplo, ¿pesar en este contexto social?

–Todas las patologías, desde lo físico, están desencadenando algo psicológico. No es tangible y es difícil de ver, pero hoy está demostrado. Las enfermedades se desencadenan en momentos de estrés. Aparte de hacer un examen clínico, hablar con la gente es clave. Un buen vínculo con el paciente es vital, y si bien en una guardia mucho tiempo no tenés, igual hay que explicarlo todo, o al menos intentarlo. De lo contrario, hay gente que va a la guardia todos los días, pero todos. Yo les explico que igual voy a estar, que no me cambia que venga uno o 40 pacientes, pero en muchos casos no hay necesidad de que vengan. Y cuando se los explicás, les dedicás tiempo, los escuchás, baja la demanda, dejan de venir compulsivamente.

–¿Cómo está la salud pública?

–Siempre hay mucho para mejorar. Creo que ha ido mejorando, al menos durante los años que yo estuve en el hospital público percibí ciertas mejoras. Yo siempre trato de ver el lado positivo y vi intención y hechos por mejorar. ¿Es difícil? Sí, porque nuestro país es difícil. Hay mejoras, ¿son las ideales? Aún no. Ojalá un día ese crecimiento sea exponencial.

–En la campaña electoral no se habla de salud. Mucho menos, de deporte...

–Este es un tema que salió en la última reunión del Comité Olímpico Argentino. Nos resulta raro..., por eso, la idea es acercar nuestra preocupación. El deporte es lo que nos representa, nuestros deportistas son como embajadores mundiales... Quizás, entre los diferentes grupos políticos no hay un deportista que les haga ver esto, no lo sé, pero nos resulta muy raro la ausencia total del deporte en la campaña. La idea es que, desde el Comité Olímpico, sin ninguna filiación ni cercanía política, plantearles



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

queremos saber qué planes tienen con el deporte. Estamos preocupados, y queremos que antes de las elecciones, a los diferentes frentes, les llegue nuestra preocupación.



Pareto, íntima: “Puedo tener un millón de amigos y me llevo bien con todos, pero si puedo me encierro en casa con mi mamá o con mi papá o con un amigo. Soy como un ET, no miro tele, nada. Si puedo elegir, poca gente”

Alejandro Guyot

–La política no muestra interés, pero después siempre busca apropiarse del deportista exitoso.

–Quizás sea más de lo mismo: somos argentinos y somos así. Me encanta desafiar límites, pero parece que tampoco hay que nadar contra la corriente. De lo que no sé, no opino, y como de política no sé, prefiero no avanzar. Sólo me pareció muy buena



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

–También es cierto que los deportistas no suelen involucrarse...

–Lo más importante del deportista es que se concentre en su entrenamiento, en su forma física y mental. Quizás somos los ex los que debemos sostener ese frente. Otra vez volvemos al trabajo en equipo, que es clave: cada uno ocupando una función diferente. Todos bajo la misma bandera: que cuando compitamos, la celeste y blanca esté arriba de todo.

–El deporte es un negocio, también. Hasta desde la rentabilidad sería mejor apoyar su desarrollo.

-El que sabe, dice eso. Entonces, ¿Por qué no lo hacen? La verdad, no lo entiendo. Ayudar al deporte derrama en muchos otros lugares, insisto, dicen los que saben. ¿Por qué no lo hacen entonces? No lo sé.

Por [Cristian Grosso](#)

Seguí leyendo



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Juancarlitos Harriott. Jugando para la princesa bajo un diluvio, su increíble historia con Fangio y la apuesta que le ganó a De Vincenzo



Inicio



Buscar



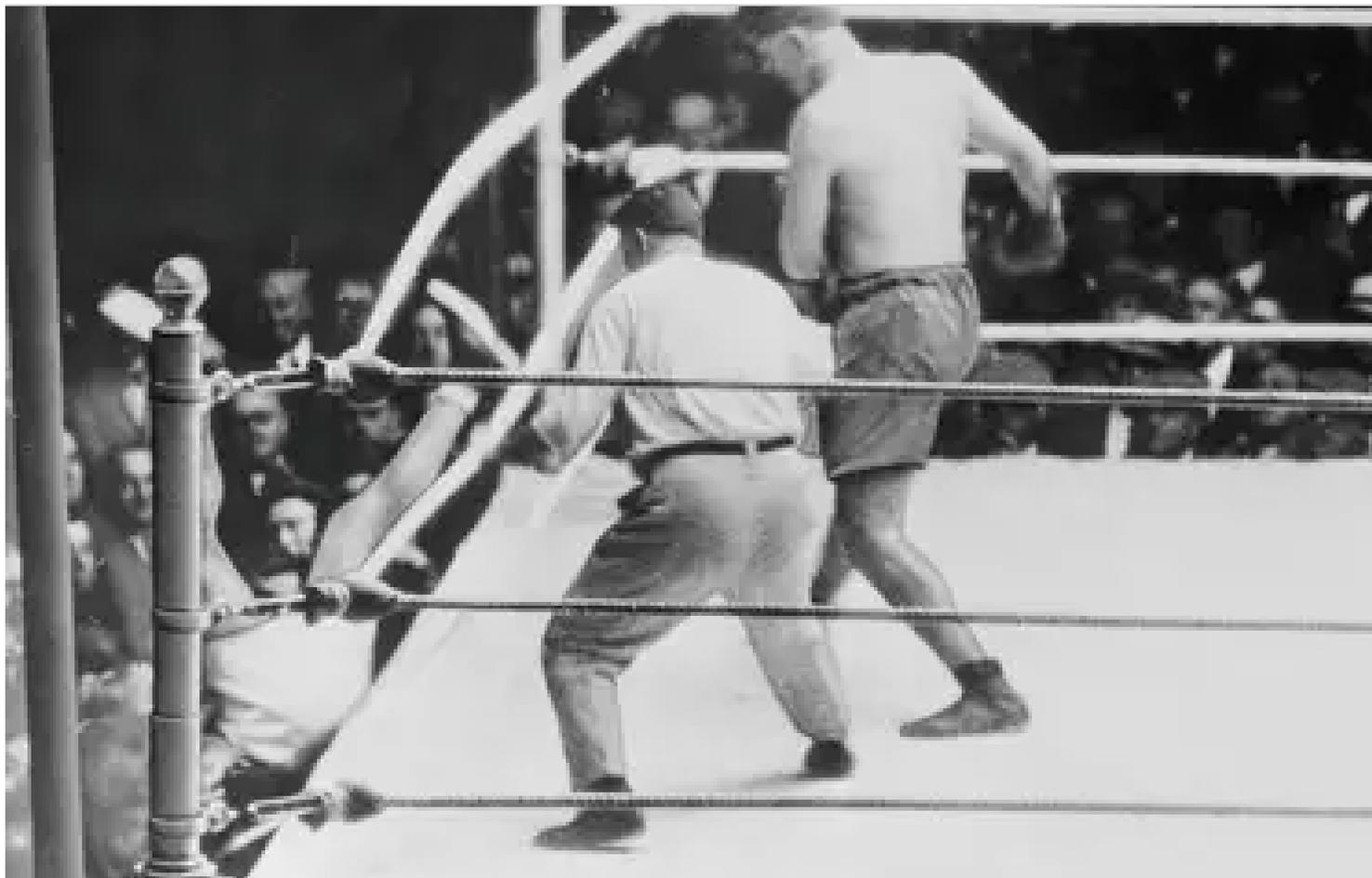
Secciones



Mis Notas



Perfil



100 años de Firpo-Dempsey. Una cuenta interminable, un brazo roto y mil conjeturas en la pelea que cambió la historia del boxeo en Argentina



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



"BB". El presidente conservador: símbolo del rugby, su relación con los Pumas y una despedida a pura polémica

Temas

PAULA PARETO

COMITÉ OLÍMPICO ARGENTINO

COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL

Conforme a los criterios de



The Trust Project

[Conocé The Trust Project](#)

Otras noticias de Paula Pareto



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Se armó el picado. El ida y vuelta futbolero entre Sofía Martínez y Morena Beltrán: “Capitana”



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Paula Pareto abrió un bar en San Fernando: “No puedo vivir de mi carrera como judoca”



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



"Ídola y referente". Gaby Sabatini visitó a Paula Pareto en su cafetería y "la Peque" no pudo ocultar su emoción

Últimas Noticias



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Relato aterrador. Es campeona olímpica de judo, su entrenador la atacó y el fallo judicial causó indignación



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



“Me daba bronca”. Tras su retiro, Paula Pareto reveló que antes de Tokio sentía algo que nunca había vivido



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Suspendieron por 10 años a un judoca por negarse a enfrentar a un israelí en los Juegos Olímpicos



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Tokio 2020. Fabián Ramírez y Yanina Martínez, los abanderados argentinos en los Juegos Paralímpicos



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Arrestado. Tokio 2020: un atleta paralímpico le rompió una costilla a un guardia y quedó detenido



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Exigencias. El judoca argentino eliminado en 24 segundos que dejó un llamativo pedido de ayuda



La fórmula del oro. El secreto de la ciudad que brinda con cerveza y exporta medallistas



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



"Volver a empezar". Emmanuel Lucenti: del dolor de espalda que anticipó el retiro al pasaje para sus cuartos Juegos



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil



Peque eterna. Paula Pareto: el legado que deja la leyenda argentina del judo y su fórmula del éxito

Enviá tu comentario

[Ver legales](#)



LA NACION



- Inicio
- Buscar
- Secciones
- Mis Notas
- Perfil



Miembro de GDA. Grupo de Diarios América



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil