

BAJA DISPONIBILIDAD ENERGÉTICA ENTRE MUJERES DEPORTISTAS



LEA



BAJA DISPONIBILIDAD ENERGÉTICA (LEA) = $< 30 \text{ kcal} \cdot \text{kg FFM}^{-1} \cdot \text{d}^{-1}$

**>3 MESES
DÍAS
INGESTA**



CONSECUENCIAS DE LA DEFICIENCIA RELATIVA ENERGÉTICA DEPORTIVA (RED_S)



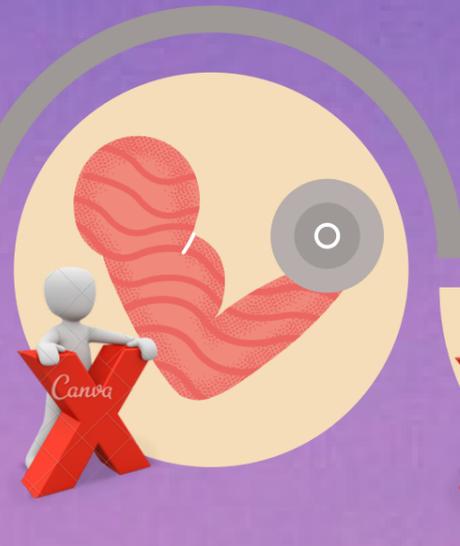
FUNCIÓN MENSTRUAL



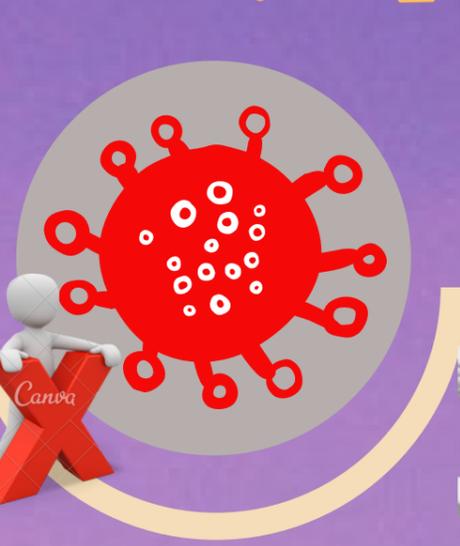
SALUD ÓSEA



SALUD CARDIOVASCULAR



SÍNTESIS PROTEICA



INMUNODEFICIENCIA



**DIFERENTES
UMBRALES
DISPONIBILIDAD ENERGÉTICA**



¿CÓMO DETECTAR SÍNTOMAS DE LEA?

LEPTINA
IGF-1

HORMONAS
TIROIDEAS
T3 & T4

HORMONAS
LH & GH

MARCADORES
FORMACIÓN
ÓSEA
P1CP

