

DEPENDENCIA AL EJERCICIO FÍSICO, DESÓRDENES ALIMENTICIOS & RED-S EN ATLETAS MASCULINOS



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

CONSECUENCIAS DE QUE LA DE DESENCADENE DESÓRDENES ALIMENTICIOS Y RED-S

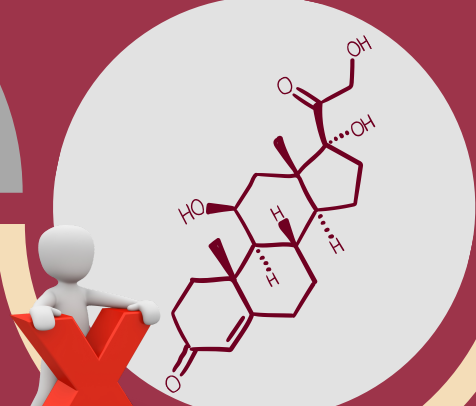
PREOCUPACIÓN POR
PESO Y COMER



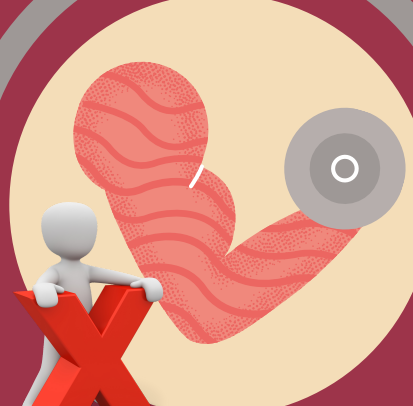
MAYOR PREVALENCIA LESIONES



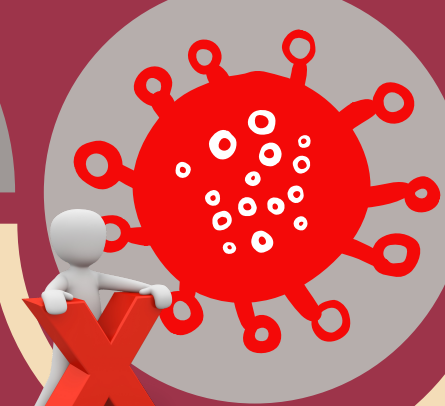
AUMENTA CORTISOL
TEST/CORT DISMINUYE



PROTEÓLISIS
CORT/INSULINA AUMENTA



INMUNODEFICIENCIA



¿CÓMO SABEMOS SI EL PROBLEMA EXISTE?

PARA TRATAR LA LEA

1. INCREMENTAR APOORTE ENERGÉTICO
2. REDUCIR EL GASTO ENERGÉTICO



ESCALA
EXDS



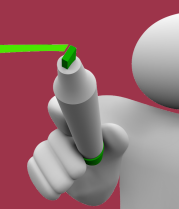
ESCALA
EDE-Q



REGISTRO
NUTRICIONAL



TEST SANGUÍNEO
BIOMARCADORES
DE RED-S



Diseñado por Santiago Sanz, Fisiólogo del Ejercicio en paralímpicos

PhD. en Sport Science, Fisiólogo de atletas



@santirun

Klungland Forstveit, M., Lysdahl Fahreholtz, J., Beck Lichtenstein, M., Birkedal Stenquist, T., and Melin, A. A. Exercise dependence, eating disorder symptoms and biomarkers of Relative Energy Deficiency in Sports (RED-S) among male endurance athletes. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. (2019);5:e000439.