

# EFFECTOS DE UNA INTERVENCIÓN NUTRICIONAL SOBRE EL CICLO MENSTRUAL



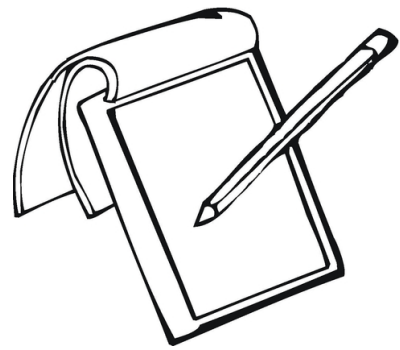
¿Sabías que una ingesta energética por debajo de 30 kcal · kg<sup>-1</sup> de masa libre de grasa al día está relacionada con trastornos en el ciclo menstrual y reducciones en la densidad mineral ósea?



## DATOS DEL ESTUDIO

- ✓ 31 mujeres (remeras, nadadoras de sincro y triatletas) y 21 bailarinas
- ✓ Intervención nutricional de 9 meses
- ✓ Historial del ciclo menstrual de participantes
- ✓ Análisis hormonal antes, a los 3, 6 y 9 meses
- ✓ Registro de masa corporal (BM), masa grasa (FM) y masa libre de grasa (FFM) antes, a los 3, 6 y 9 meses
- ✓ Cálculo de la tasa metabólica basal (RMR), gasto total energético diario (TEE), equilibrio energético (HB) y disponibilidad energética (EA) antes, a los 3, 6 y 9 meses

## FUNDAMENTOS DE LA INTERVENCIÓN NUTRICIONAL



Registro nutricional  
7 días previos



5 a 6 comidas al día



Ingesta energética ↑ mes a mes



## ¿QUÉ OBSERVARON?

1. El grupo de atletas no ↑ BM, FM y FFM
2. Se estabilizó el ciclo menstrual en 7 atletas
3. La oligomenorréa ↓ en 6 atletas
4. La hormona luteneizante (LH) ↑ tras 9 meses
5. En bailarinas la amenorréa ↓ en 4 casos
6. El grupo de bailarinas ↑ BM, FM y FFM, pero sólo en los primeros 3 meses
7. LH ↑ en bailarinas, pero en menor medida



HB = 0

Específica a cada disciplina

40 kcal · kg<sup>-1</sup> FFM · d<sup>-1</sup>



## SUMMARY

La reducción de desórdenes en el ciclo menstrual en atletas es posible, siguiendo una apropiada intervención nutricional, con un apropiado equilibrio energético y una mayor disponibilidad energética.

CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Lagowska K, Kapczuk K, & Jeszka J. Nine-month nutritional intervention improves restoration of menses in young females athletes and ballet dancers. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. (2014);11(1):