



## Amenorrea por ejercicio excesivo y triada de la atleta femenina

La Doctora Irene Hurtado, ginecóloga y experta en mujer y deporte nos explica en breves líneas los peligros de la amenorrea, pérdida de la regla por diversos motivos. Muchas veces a mis alumnos cuando les explico la influencia del ciclo menstrual en el rendimiento deportivo les insisto mucho que no se puede perder el ciclo menstrual por entrenar mucho, habrá que descansar y entrenar menos. No estamos hablando de empeorar el rendimiento sino de la salud futura de la mujer. Si tienes problemas de pérdida de ciclo menstrual y tu entrenador no lo tiene en cuenta y te dice que es normal porque entrenas mucho, no lo dudes, cambia de entrenador y acude a tu ginecólogo, ¡Ya!

Alberto Garcia

La triada de la atleta femenina es un fenómeno producido principalmente por un desbalance energético donde **la ingesta calórica es menor al gasto que se genera por la actividad física, quedando así en negativo**. Aumenta entre las deportistas a medida que se imponen planes de entrenamiento más intensos y una preocupación por mantener bajo peso, reduciendo el porcentaje de grasa corporal. El riesgo es mayor en deportes que requieren controlar el peso corporal como fondistas, triatletas o gimnastas pero también lo encontramos en aquellas mujeres que, buscando perder peso se obsesionan con un entrenamiento excesivo.

Esta afección debe ser tratada y reconocida como una enfermedad, ya que puede ocasionar severas consecuencias. La triada se caracteriza por:

1. Trastornos alimentarios: la falta de grasa y déficit colesterol provocan déficit de formación de estrógenos y vitamina D.
2. Trastornos menstruales por alteración del eje hormonal que regular el ciclo ovárico.
3. Osteoporosis: pérdida de resistencia y fragilidad de huesos con riesgo de lesiones.

Los intervalos y la duración de los ciclos menstruales pueden ser muy variables debido a la hipofunción hormonal. Por lo general es necesario mantener un índice de masa corporal  $\geq 19$  para mantener ciclos normales. Sin embargo, estudios más recientes indican que, aunque existe una correlación evidente entre la grasa corporal y la función reproductiva (en ambos extremos del espectro de peso), el equilibrio energético global pronostica mejor el comienzo y conservación de los ciclos menstruales. Por ejemplo, en muchas deportistas los ciclos reaparecen una vez que reducen la intensidad del ejercicio y antes de que ocurran cambios en el peso.



Lo prioritario y más importante es la PREVENCIÓN, que se inicia con la EDUCACIÓN en salud, nutrición y aspectos psicológicos a las deportistas. El diagnóstico precoz es fundamental para prevenir secuelas.

Irene Hurtado