

• Consejos nutricionales MENSTRUACIÓN EN DEPORTISTAS

RAQUEL GUZMÁN MARÍN
Nutricionista

■ La amenorrea o pérdida de menstruación es un tema relevante en mujeres deportistas.

Diversos estudios asocian la amenorrea deportiva con la práctica de ejercicio intenso y el bajo porcentaje de grasa, esto a raíz de extralimitarse y exigir porcentajes de grasa contraproducentes para la salud, así como por una alimentación desordenada.

Esta afectación aumenta el riesgo de infertilidad, fracturas, trastornos de la alimentación y de osteoporosis. Muchos de estos problemas pueden prevenirse mediante una planificación cuidadosa de la nutrición.

CONSECUENCIAS:

- ▼ Disminución de la masa ósea, ocasionando a largo plazo osteoporosis.
- ▼ Disminución en la producción de estrógenos. Estas hormonas sexuales femeninas desempeñan una función importante en el metabolismo de los huesos y son esenciales para alcanzar un equilibrio adecuado de calcio en el organismo de la mujer.

RECOMENDACIONES:

Ingesta calórica acorde con el tipo de deporte y con las necesidades básicas. Así se podrá optimizar la composición corporal sin comprometer la salud.

Alimentación balanceada.

Consumo adecuado de calcio: este mineral se encuentra en yogurt, leguminosas, frutos secos, pescados pequeños como la sardina.

Consumo adecuado de vitamina D: debe de existir sinergia con el calcio, esta vitamina se encuentra en pescados azules, huevos, luz solar.

Consumo adecuado de alimentos fuente de hierro y zinc.



Puede localizar a la nutricionista Guzmán en el Facebook (consultorio nutricional Dra. Guzmán)