



Què passa si no menges prou?

[inicentrareport] **La síndrome de deficiència energètica es dona en el moment en què la ingesta d'aliments no és suficient per fer front a la despesa d'energia.** Això se sol donar en els casos en què se segueix una dieta amb la intenció d'aprimar-se alhora que es comença a fer més exercici físic.

Entre les seves conseqüències, segons un informe realitzat pel Comitè Olímpic, es troben la **pèrdua de la menstruació, libido baixa, funció muscular reduïda, debilitament ossi i susceptibilitat de fractures per estrès, trastorns del son, incontinència urinària, afectació del sistema immunitari, trastorn depressiu i disminució de les habilitats cognitives.**

Com es pot prevenir?

En primer lloc, cal **consumir hidrats de carboni**, ja que "la baixa disponibilitat d'aquests nutrients accelera el desenvolupament de la síndrome". En segon lloc, cal **evitar el sobreentrenament**, ja que l'organisme necessita descansos per recuperar-se. I, en tercer lloc, cal **consultar a un nutricionista**.

[facentrareport]