

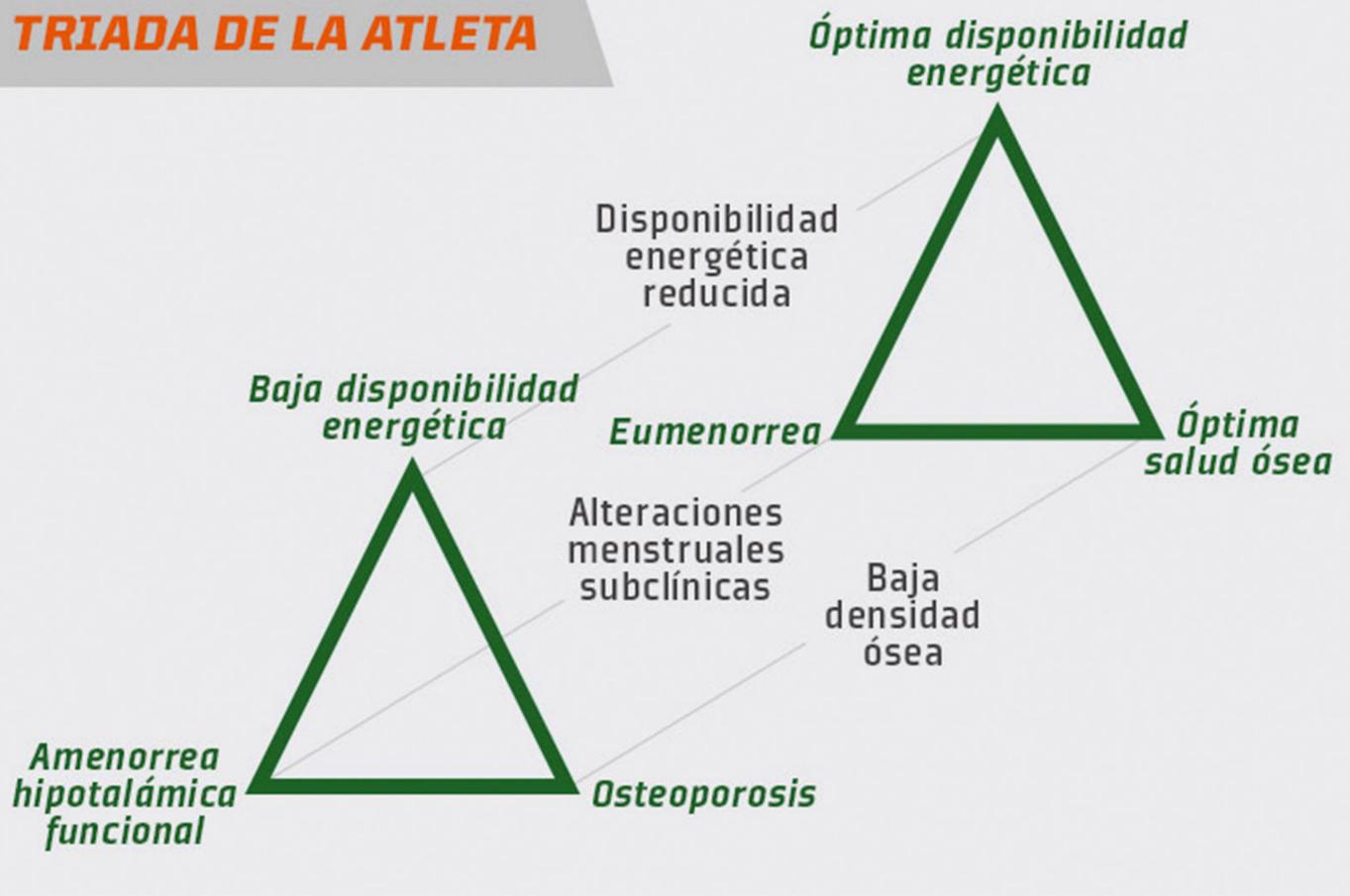


## LA TRIADA DE LA MUJER ATLETA

En los años 70s, la publicación de estudios donde se encontraron gimnastas tan jóvenes como 14 años que presentaban continuas fracturas y que tenían huesos tan porosos como los de mujeres de más de 60, escandalizó al mundo científico y se llevaron a cabo gran cantidad de investigaciones para entender mejor qué sucedía con la salud ósea de estas atletas. Es así como surge el concepto de la Triada de la Atleta, el cual, en sus inicios, se refería a la combinación de 3 patologías: trastornos de la conducta alimentaria (como anorexia y bulimia), amenorrea (suspensión de la menstruación) y osteoporosis (disminución de la densidad mineral del hueso). A través de los años este término ha ido evolucionando y actualmente la Triada se refiere a la relación entre 3 factores: disponibilidad energética, función menstrual y densidad mineral ósea, los cuales pueden tener las manifestaciones clínicas que se mencionaron anteriormente, o puede llevarse a un extremo saludable, lo cual es deseable en cualquier atleta.



**TRIADA DE LA ATLETA**



Fuente: Colegio Americano de Medicina del Deporte [ACSM por sus siglas en inglés]. Traducción propia.

Sin duda, la amenorrea, o suspensión de la menstruación por más de 3 meses, es la manifestación clínica más evidente. Aunque para muchas atletas dejar de menstruar puede ser común o incluso cómodo, es un foco rojo al cual se le debe prestar atención inmediata por los efectos que puede desencadenar. La pérdida de la menstruación está asociada con una disminución de la producción de hormonas que a su vez provoca la descalcificación del hueso. Anteriormente, se pensaba que la amenorrea era ocasionada por un % de grasa corporal bajo, pero una gran cantidad de investigaciones posteriores determinaron que es la deficiencia de energía el principal factor que desencadena este problema. Así, si las atletas no reponen las calorías que gastan en el entrenamiento, el cuerpo opta por suprimir algunas funciones como la menstruación para lograr la supervivencia, pero altera la captación de calcio por el hueso, llevando a la osteoporosis.

Actualmente se reconoce que la deficiencia de energía puede llevar a problemas más allá de la Triada de la atleta, ya que también puede afectar el sistema inmunológico, la formación de proteínas, la salud cardiovascular y psicológica; además de que también puede tener efectos en atletas hombres.

Ha sido tanto el impacto, que el Comité Olímpico Internacional desarrolló un consenso en el que alerta acerca de los efectos de la deficiencia de energía sobre la salud y propone un sistema de "semáforo" en el cual se puede limitar e incluso prohibir el entrenamiento a atletas mujeres con síntomas de la triada o en general de deficiencia de energía, hasta que restablezcan su función menstrual o tengan un consumo adecuado de calorías. De esta manera, se logrará el objetivo de tener un buen rendimiento, pero siempre manteniendo un buen estado de salud.