

Tabella 1

CONSEGUENZE DELLA CARENZA NUTRIZIONALE E ENERGETICA NELLO SPORT

Nelle ragazze:

- **Astenia e calo della “performance”.**
- **Mancanza del flusso mestruale** (amenorrea), segnale precoce di patimento dell’organismo.
- **Riduzione** (transitoria) **della fertilità.**
- **Problemi per le ossa** sino all’osteoporosi, con aumento delle fratture già in anni giovanili;
 - “triade delle atlete” (carenza nutrizionale, amenorrea, osteoporosi);
 - soprattutto nelle forme di anoressia (la cui prevalenza è 2-4 volte più elevata negli sports favorenti la magrezza);
 - nelle adolescenti può essere penalizzata la crescita staturale, perdendo comunque gli anni più favorevoli per la buona strutturazione ossea.
- **Conseguenze a livello cardiovascolare:** alterazioni del ritmo cardiaco e della pressione arteriosa; disfunzione endoteliale.
- **È indispensabile**, sia per le ossa sia per contrastare le potenziali conseguenze cardiovascolari e ridurre il rischio di anoressia (prevenendone la cronicizzazione e le deleterie conseguenze, tra cui una mortalità almeno 10 volte superiore rispetto alle pari età), **il sollecito recupero di una adeguata nutrizione.**
NB: i contraccettivi ormonali, pur ridando le mestruazioni, non favoriscono le ossa nelle giovanissime.

Nei maschi:

- **Astenia e calo della “performance”.**
- **Alterazioni cardiovascolari.**
- **Ridotta funzione testicolare:** ipogonadismo maschile da esercizio.
- **Possibile** (transitoria) **riduzione della fertilità.**
- **Ridotta mineralizzazione ossea** (analogie con la “triade delle atlete”).

Tabella 2

CONSEGUENZE DELLA CARENZA NUTRIZIONALE E ENERGETICA NELLO SPORT

BADARE A:

- **Perdita di peso e/o sottopeso:**
per i più di 18 anni, Indice di Massa Corporea (BMI) inferiore a 18,5.
- **(Assenza del flusso mestruale** per più di 3 mesi).
- **Pregresse fratture:**
da carico e da stress;
da possibile osteoporosi: polso, vertebre, femore.
- **Alterazioni del ritmo cardiaco:**
 - meno di 50 pulsazioni al minuto da sdraiati;
 - aumento di più di 20 pulsazioni nell'alzarsi in piedi*;
 - aritmie*.
- **Alterazioni della pressione arteriosa:**
 - massima inferiore a 90 mm Hg da sdraiati;
 - abbassamento ulteriore di 10-20 mm* nell'alzarsi in piedi;
 - giramenti di testa*.

*** Situazione di rischio**

PROVVEDIMENTI:

- **Consultare urgentemente il medico nelle situazioni di rischio***.
- **Alimentazione più ricca** in carboidrati complessi (cereali integrali, pasta di grano duro) e in proteine.
- Eventuale supplementazione di Calcio, Vitamina D, acido folico.
- Eventuale appoggio psicologico e/o nutrizionistico.
- Eventuale **transitorio rallentamento dell'impegno fisico.**