

LA MASA GRASA Y SU ASOCIACIÓN CON LA BAJA DISPONIBILIDAD ENERGÉTICA Y LOS TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA EN CORREDORAS DE FONDO: UN ESTUDIO EXPLORATORIO

FRANCIELLY LLUVIERA, SABRINA PÉREZ, MARÍA ROSAS, TATIANA SCARIATO

Tutora: Prof. Asist. Lic. Sofía Petingi¹ Cotutor: Dr. Rodrigo Sebastián Melman²

U.A. Dpto. Nutrición Básica, Escuela de Nutrición, Universidad de la República, Montevideo, Uruguay.¹; Cátedra Clínica Médica, Universidad CLAEH, Maldonado, Uruguay²

Correo electrónico del tutor: spetingi@nutricion.edu.uy

INTRODUCCIÓN:

La baja disponibilidad energética (LEA) se produce cuando la ingesta energética es insuficiente para cubrir el gasto del ejercicio y las funciones corporales. El síndrome RED-S se define como un deterioro de las funciones fisiológicas y/o psicológicas en los deportistas, a causa de una exposición prolongada a la LEA, con o sin presencia de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) pudiendo generar consecuencias como disfunciones menstruales, pérdida de masa ósea, y alteraciones metabólicas, inmunológicas y hormonales. Las corredoras de fondo son especialmente vulnerables, ya que la búsqueda de un bajo porcentaje de masa grasa (PMG) para mejorar el rendimiento deportivo podría favorecer un estado de LEA.

OBJETIVO GENERAL:

Estudiar el porcentaje de masa grasa y su asociación con una baja disponibilidad energética y trastornos de la conducta alimentaria en corredoras de fondo federadas y no federadas entre 18 y 40 años, residentes en Uruguay en 2024.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Definir el porcentaje de masa grasa de las corredoras de fondo.
2. Determinar los riesgos de presentar baja disponibilidad energética y de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria.
3. Comparar el porcentaje de masa grasa según el riesgo de presentar baja disponibilidad energética y el riesgo de desarrollar trastornos de la conducta alimentaria.
4. Determinar la asociación entre los riesgos de presentar baja disponibilidad energética y trastornos de la conducta alimentaria.

RESULTADOS:

PMG de las participantes

Variable	Media ± Desvío Estándar	Mín.	Máx.
PMG	26,82 ± 5,05	17,3	36,1

Asociación entre los riesgos de LEA y TCA

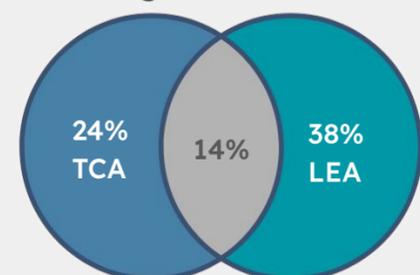
	Riesgo TCA	Sin riesgo TCA	Total
Riesgo LEA	3	5	8
Sin riesgo LEA	2	11	13
Total	5	16	21

No se encontró asociación significativa entre LEA y TCA (p=0,325)

Valores promedio:



Riesgos detectados



METODOLOGÍA:

- Estudio exploratorio, observacional y transversal.
- Muestra por conveniencia: 21 corredoras de fondo (5 federadas, 16 no federadas), entre 18 y 40 años.
- Medición de la composición corporal: PMG mediante bioimpedancia eléctrica (BIA), peso y talla.
- Cuestionarios autoadministrados: LEAF-Q (puntaje ≥8 riesgo de LEA) y EAT-26 (puntaje ≥20 riesgo de TCA).

Análisis descriptivo:

- Se analizaron las variables: edad, peso, talla, PMG e IMC.
- Se clasificaron y describieron los resultados de los cuestionarios en “con riesgo” y “sin riesgo”.

Análisis inferencial: SPSS.

- Asociación de variables riesgo de LEA y riesgo de TCA (prueba exacta de Fisher).
- Prueba de normalidad a la variable PMG (Shapiro-Wilk).
- Comparación de medias entre el PMG de las participantes con riesgo de LEA y TCA (t de Student).

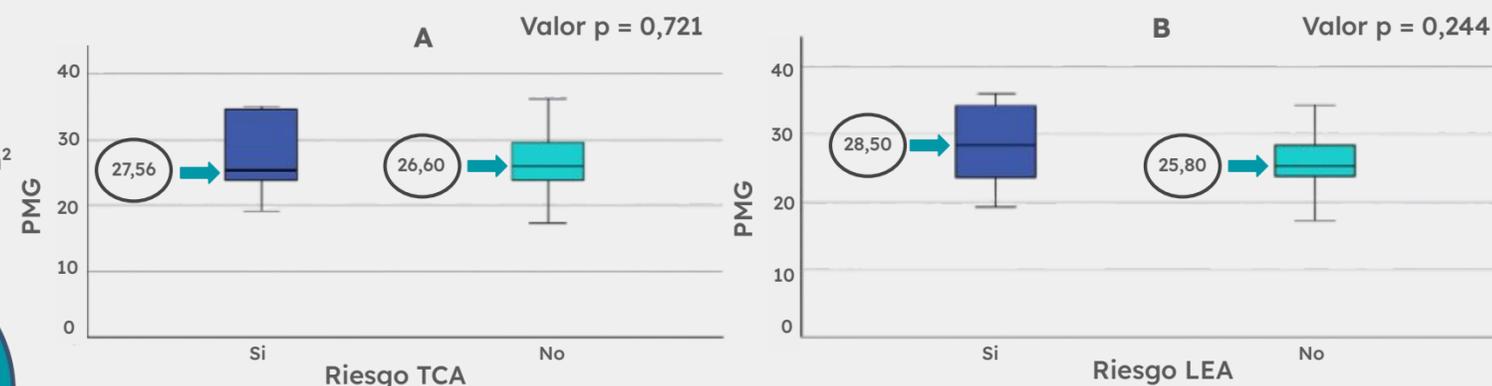


Figura 1: Comparación del PMG según el riesgo de TCA y el riesgo de LEA.

No se hallaron asociaciones significativas entre el PMG y el riesgo de TCA (p=0,721) o el riesgo de LEA (p=0,244)

CONCLUSIONES:

Todos los valores de PMG estuvieron por encima del mínimo saludable (12%).

Aunque un número importante de corredoras presentó riesgo de LEA y TCA, no se evidenció una asociación con el PMG.

No se encontró asociación entre los riesgos de LEA y TCA, por lo cual pueden presentarse de manera independiente.