

Nombres: Kenichi Benjamín

Apellidos: Casana Chen

Fecha: 20/08/2022

Grado y sección: 5to B

Profesor: Juan Cespedes Cortez

Tema: Caso Fuera de Ritmo

Misterio del Capitulo: Caso Fuera de Ritmo

La tríada de la atleta es un síndrome en el cual la baja disponibilidad de energía genera una amplia variedad de mecanismos endocrinos para disminuir el gasto de energía, lo cual perjudica la salud reproductiva y esquelética.

La disponibilidad energética es la cantidad de energía de la dieta que queda cada día, después del ejercicio para todas las demás funciones del cuerpo. Cuando ésta disminuye se producen los trastornos menstruales (por un déficit de estrógenos) y además se perjudica la salud del hueso. El resultado es una pérdida progresiva de hueso, lo cual aumenta el riesgo de fracturas por estrés (como en el caso de Lisa) y de osteoporosis.

La baja disponibilidad energética tiene su origen en al menos una de las siguientes tres fuentes: trastornos de la alimentación de tipo restrictivo como la dieta que hizo Lisa, los esfuerzos intencionales orientados a la pérdida de peso o grasa corporal para mejorar el rendimiento deportivo o la apariencia; y la supresión inadvertida del apetito causada por el ejercicio intenso.

Podemos concluir que Lisa tiene una serie de alteraciones hormonales ocasionadas por una baja disponibilidad de energía, lo cual genera el síndrome de la Tríada del Atleta”

Que debido a los ejercicios intensos que lisa realizo bajo mucho de peso (17% a 9% de grasa corporal) el dejar de ingerir alimentos y con una dieta muy restringida esto produce que su nivel de colesterol disminuyo esto causo que comenzará a producir menos estrógenos y al producir menos de esta hormona hace que no tenga periodos menstruales a esto se la llama AMENORREA inducida por ejercicios.

La disponibilidad energética es la cantidad de energía de la dieta que queda cada día, después del ejercicio para todas las demás funciones del cuerpo. Cuando ésta disminuye se producen los trastornos menstruales (por un déficit de estrógenos) y además se perjudica la salud del hueso y sentirá siempre cansancio. El resultado es una pérdida progresiva de hueso, lo cual aumenta el riesgo de fracturas por estrés (como en el caso de Lisa que tiene una fractura por presión en la parte inferior de su pierna y con esto termina su temporada de atletismo) y de osteoporosis.

La baja disponibilidad energética tiene su origen en al menos una de las siguientes tres fuentes:

1.- Trastornos de la alimentación de tipo restrictivo como la dieta que hizo Lisa.

2.- Los esfuerzos intencionales orientados a la pérdida de peso o grasa corporal para mejorar el rendimiento deportivo o la apariencia.

3.- La supresión inadvertida del apetito causada por el ejercicio intenso.

Conclusión:

Podemos concluir que Lisa tiene una serie de alteraciones hormonales ocasionadas por una baja disponibilidad de energía, lo cual genera el síndrome de la Tríada del Atleta”

“La tríada de la atleta es un síndrome en el cual la baja disponibilidad de energía genera una amplia variedad de mecanismos endocrinos para disminuir el gasto de energía, lo cual perjudica la salud reproductiva y esquelética.”