



DÉFICIT ENERGÉTICO CRÓNICO E SAÚDE HORMONAL

O déficit energético crónico ocorre quando o consumo calórico não supre as exigências do organismo (frequentemente associado a treinos intensos sem a nutrição adequada, como na síndrome REDs). Para poupar energia e manter as funções vitais, o organismo reduz a atividade do eixo hipotálamo-hipófise-gonadal. Esta resposta defensiva diminui a secreção hormonal (como o LH e a testosterona), afetando a recuperação, o metabolismo e a composição corporal.

SINTOMAS COMUNS:

- Queda na produção endógena de hormónios sexuais (ex.: testosterona)
- Fadiga persistente, falta de motivação e astenia
- Sarcopenia, perda de força muscular e dificuldade na recuperação do treino
- Perda de massa óssea (osteopenia/osteoporose) e diminuição da libido

COMPREENDER O IMPACTO DA FALTA DE ENERGIA NA PRODUÇÃO DE HORMÓNIOS.