



DÉFICIT ENERGÉTICO CRÓNICO E SAÚDE HORMONAL

El déficit energético crónico se produce cuando el consumo calórico no satisface las demandas del organismo (a menudo asociado a entrenamientos intensos sin la nutrición adecuada, como en el síndrome REDs). Para ahorrar energía y mantener las funciones vitales, el cuerpo reduce la actividad del eje hipotálamo-hipófisis-gonadal. Esta respuesta defensiva disminuye la secreción hormonal (como la LH y la testosterona), afectando la recuperación, el metabolismo y la composición corporal.

SÍNTOMAS COMUNES:

- Disminución de la producción endógena de hormonas sexuales (p. ej., testosterona)
- Fatiga persistente, falta de motivación y astenia
- Sarcopenia, pérdida de fuerza muscular y dificultad para recuperarse del entrenamiento
- Pérdida de masa ósea (osteopenia/osteoporosis) y disminución de la libido

**COMPREENDER EL IMPACTO DE
LA FALTA DE ENERGÍA EN LA
PRODUCCIÓN DE HORMONAS.**