



ACTUALIDAD | | Actualitzat el 05/05/2017 a les 14:03

¿Es posible que se te vaya la regla por hacer deporte?

Cada vez se detectan más casos de chicas adolescentes a las que se les va la regla por hacer demasiado deporte y no tener una alimentación adecuada. En muchos casos el problema no es que se haga mucho deporte, porque hay adolescentes que son deportistas profesionales y están sanos, el problema es que gastan más calorías que las que consumen y el cuerpo entra en déficit calórico.

Por eso, si haces deporte con regularidad es importante que comas bien porque tu cuerpo necesita energía. Si no te alimentas bien, se puede producir lo que se conoce como la triada de la mujer atleta: consumo insuficiente de calorías, reducción de la densidad ósea y no tener la regla.

Es muy grave que una persona que normalmente tiene la regla con normalidad de repente no le venga por estos motivos, ya que significa que su cuerpo está llegando al extremo.

Esto también les pasa a las chicas que sufren trastornos alimentarios como la anorexia, tu cuerpo empieza a tener déficits graves y cuando ya no te viene la regla quiere decir que estás muy mal.

Así que si haces deporte, come bien y si hace falta visita un dietista.

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES PARA SER EL PRIMERO EN ENTERARTE DE TODO!