

## TRASTORNOS DE CONDUCTA ALIMENTARIA EN LOS DEPORTISTAS DE ALTO RENDIMIENTO

## EATING DISORDERS IN HIGH PERFORMANCE SPORTSMEN

Lesvia Dirinó

[lesviadirino@yahoo.com](mailto:lesviadirino@yahoo.com)

ORCID 0000-0002-9722-6625

Universidad de Carabobo, Facultad de Ciencias de la Educación. Valencia, Venezuela

Recibido: 18/08/2020 - Aprobado: 16/11/2020

**Resumen**

Los trastornos de la conducta alimentaria se presentan con relativa frecuencia en deportes en donde particularmente es importante el control del peso corporal, tales como gimnasia rítmica, patinaje artístico o deportes de resistencia, por mencionar algunos. Entre los factores de riesgo para su aparición: intentos de perder peso, muchas veces por recomendación del entrenador, los incrementos del volumen de entrenamiento asociados a dichas pérdidas de peso, rasgos de la personalidad que llevan a preocupación excesiva por la imagen corporal, o lesiones y traumatismos. Su tratamiento requiere un abordaje multidisciplinar, con participación de médicos, psicólogos y/o psiquiatras, nutricionistas, entrenador y familia del deportista, siendo especialmente importantes las medidas preventivas.

**Palabras clave:** trastornos alimentarios, deporte, factores de riesgos.

**Abstract**

Eating disorders occur relatively frequently in sports where body weight control is particularly important, such as rhythmic gymnastics, figure skating or endurance sports, to name a few. Among the risk factors for its appearance: attempts to lose weight, often on the recommendation of the coach, increases in training volume associated with such weight loss, personality traits that lead to excessive concern for body image, or injuries and trauma. Its treatment requires a multidisciplinary approach, with the participation of doctors, psychologists and / or psychiatrists, nutritionists, coach and the athlete's family, with preventive measures being especially important.

**Keywords:** eating disorders, sport, risk factors.

## Introducción

En el deporte de competición y de alto rendimiento, se ha percibido en muchos deportistas una búsqueda obsesiva y rápida por obtener grandes resultados, una conducta que les ha conducido por caminos riesgosos para la salud física y emocional. La obsesión por estar en forma, la adicción al ejercicio, un ansia competitiva desmesurada, el afán de notoriedad, las presiones del entorno e incluso la profesionalización o necesidad de obtener compensaciones económicas, pueden ser factores de riesgo para desarrollar hábitos poco saludables o incluso patológicos.

Ahora bien, para el deportista profesional no se trata de un juego, sino de un trabajo que realiza por resultados prácticos, tipo económico por ejemplo, aunque para sus espectadores continúe siendo una diversión por excelencia. En base a lo anterior, López y otros (2015), definen el deporte como la *"actividad física organizada que se desarrolla mediante reglas específicas, entre las que se incluye la comparación de los rendimientos de los distintos participantes"* (p. 15).

La actividad deportiva, desempeña un papel importante en el mantenimiento de equilibrio mental, permitiendo la descarga en un marco socialmente adecuado de energías agresivas, así como la transformación y satisfacción de conflictos psicodinámicos. Por otra parte, esta misma conflictividad psicodinámica puede llevar a un mal uso de la actividad física, que en casos extremos representa una auténtica psicopatología del deporte.

Se dice que la práctica deportiva, señalan Ventura y Teixidor (2019), es la mejor medicina para todas las personas, sean deportistas o no, eso nadie lo pone en duda. Sus beneficios para la salud tanto física como mental son

incuestionables y por eso la prescripción de hacer ejercicio empieza a ser una pauta habitual por parte del colectivo médico. Es de sobra conocido que la práctica de ejercicio de forma regular, controlada por un profesional y adaptada a las necesidades de cada paciente, no solo mejora todas las aptitudes físicas sino que previene, combate e incluso puede ayudar a curar enfermedades como la obesidad, la diabetes, la hipercolesterolemia y patologías de tipo mental. Se sabe también que hacer deporte en edades tempranas es una práctica que facilita la adopción de hábitos saludables en la edad adulta.

### **Trastornos de la conducta alimentaria en deportistas de alto nivel**

El deportista de alto rendimiento está sometido a distintos tipos de presión o tensión, situaciones específicas de alta demanda por largos períodos para obtener un alto nivel de competencia como las largas temporadas deportivas, la presión de las instituciones, entrenadores, y la presión del mismo deportista, lo que conduce a una disminución de la habilidad deportiva, cognitiva y de su flexibilidad emocional.

Al respecto, Palavecino (2014) puntualiza que las consecuencias de los trastornos psicológicos, conducen a un detrimento del rendimiento deportivo cuando la actividad deportiva ha resultado estresante por períodos prolongados de competencia, post competencia o entrenamiento. Las reacciones psicológicas de desgaste emocional afectan el rendimiento del deportista, pero también las exigencias biológicas y sociales en el entrenamiento le pueden impedir funcionar saludablemente. Dentro de la afectación psicológica se encuentran trastornos emocionales tales como: ansiedad, depresión, insomnio, falta de energía, funcionamiento social y

sensación de infelicidad. Márquez (2008) destaca que son pocos los estudios epidemiológicos que se han dedicado a describir la prevalencia de psicopatologías en el ámbito de la actividad física y del deporte, aún menos frecuentes son aquellos que comparan la prevalencia de psicopatologías en deportistas de alto nivel.

La mayor parte de los estudios que analizan la relación entre el alto rendimiento deportivo y los trastornos psicológicos se enfocan hacia problemas como el *trastorno de ansiedad* y por *depresión* y en menor grado hacia problemas como *autoestima* y *trastornos alimenticios*. El efecto del ejercicio en la salud psicológica no depende mecánicamente de las condiciones en que es realizado, depende de las características del sujeto, en una relación mutuamente influyente y dialéctica; es una posición compleja: de mutua interrelación y co-determinación.

La psicología del deporte asocia el estado óptimo de salud mental con el alto rendimiento deportivo y considera la salud mental como una condición esencial del alto rendimiento. A tal efecto, Fabre (2016) señala que el término *trastorno de la conducta alimentaria*, se denomina a las perturbaciones psicológicas que causan anomalías graves en el comportamiento de la ingesta alimentaria y comportan alteraciones que acarrearán serios problemas de salud.

Estos trastornos, conforman un grupo de síndromes clínicos cuyos rasgos psicopatológicos son la exagerada preocupación por el peso, la figura corporal y la convicción de que la autovaloración está fuertemente determinada por la apariencia física. Es por ello, a juicio de Ruiz Mitjana (2019), que estos trastornos hacen referencia al conjunto de actitudes, comportamientos y estrategias asociados con una preocupación permanente por el peso y la imagen corporal.

Su gravedad queda representada en los elevados índices de morbilidad, la cronificación del trastorno y la proliferación de casos subclínicos, especialmente entre adolescentes. Otro aspecto, es que tienden a aparecer como consecuencia de la mezcla de factores individuales, socioculturales, familiares y biológicos, siendo el resultado es que pueden amenazar al bienestar físico y psicológico del sujeto e incluso llevar a algunas personas a enfermar o a la muerte.

En lo referido al ámbito deportivo, expresa Domínguez (2017) los hábitos alimentarios correctos, son fundamentales para el rendimiento físico y las anomalías nutricionales pueden influir significativamente en el rendimiento del deportista, además de afectar negativamente a los niveles de la personalidad del deportista.

### **El deporte como factor de riesgo para desarrollar un trastorno de comportamiento alimentario**

A juicio de Ventura y Teixidor (2019), existe una creencia generalizada de que la práctica deportiva favorece el bienestar físico, psicológico y social; pero, la simple participación deportiva no es en sí misma ni positiva ni negativa; lo que promueve el bienestar o el malestar del deportista depende de cómo éste vive su experiencia deportiva y, es allí donde juegan un papel muy importante los entrenadores, los compañeros y la familia.

La modalidad deportiva, la percepción de ventaja en el rendimiento, el uniforme deportivo y el nivel competitivo son también elementos de presión relacionados con el peso y la imagen corporal. El hecho de que la cultura deportiva atribuya tanta importancia a la variable del peso corporal para controlar y optimizar el rendimiento deportivo puede facilitar la preocupación

sobre la imagen corporal, la insatisfacción del mismo y el posible desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria.

La literatura actual destaca Ruiz Mitjana (2019), apunta que los deportistas que compiten a altos niveles competitivos muestran mayores niveles de insatisfacción corporal, alteraciones de la alimentación y mayor vulnerabilidad para el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria en comparación con aquellos que compiten a niveles inferiores, niveles recreativos o que no compiten.

Los deportistas de élite, se enfrentan a mayores exigencias de entrenamiento, tienden a ser más perfeccionistas y, en general, están sometidos a mayores presiones para cumplir con el ideal corporal y con un peso concreto vinculado a la modalidad deportiva. En este punto, es muy relevante indicar el momento de transición que existe entre el nivel de formación y el de alto rendimiento, en el que además de la problemática asociada a la edad, en general la transición se produce durante la etapa adolescente con cambios físicos y psicológicos importantes, se suma el hecho de la presión, sea propia o impuesta por rendir más para lograr dicha transición.

La prevalencia de trastornos de comportamiento alimentario es más fuerte en mujeres deportistas que en hombres y se piensa que la cultura es el elemento clave. La presión social para adaptarse al ideal estético es mayor entre las mujeres que en los hombres y los aspectos hormonales son elementos colaterales que pueden afectar al cuerpo. Los deportistas no solo están sujetos a factores de riesgo de carácter social en general, sino también a factores específicos de su entorno deportivo. Los deportistas sufren una doble presión: La social y la deportiva.

El modelo psicosocial, para López y otros (2015), de manera de poder explicar el desarrollo de trastornos de la conducta alimentaria entre los deportistas, destaca que: “Los deportistas están expuestos a mensajes sociales, los cuales ponen en relevancia los ideales culturales relacionados con el tamaño y forma del cuerpo, la apariencia física, el peso corporal, la alimentación y el prototipo ideal masculino y femenino” (p. 216). Los deportistas también experimentan presiones específicas de su entorno deportivo en relación al tamaño, forma y funcionalidad del cuerpo.

Esta presión para alcanzar un cuerpo ideal junto con las demandas de rendimiento deportivo, la búsqueda de un peso corporal bajo y una composición corporal concreta, puede ser el desencadenante para que el deportista inicie restricciones alimentarias. El propio deporte en sí es un entorno para la comparación de cuerpos competitivos lo cual puede incitar a emplear comportamientos poco saludables para mejorar el cuerpo.

Atendiendo a la tipología deportiva, se ha identificado que ciertos deportes representan un factor de riesgo más alto para el desarrollo de trastorno de la conducta alimentaria; el nivel de competición no es una variable tan importante como el tipo de deporte, estos trastornos parecen más habituales en deportes individuales. Existen cuatro grupos de deportes donde surgen con mayor frecuencia comportamientos alimentarios patológicos:

1. Deportes con categorías de peso, en los que dicha característica condiciona la participación en una u otra categoría.
2. Deportes de estética en los que el aspecto físico y la figura de los participantes se incluyen en la puntuación recibida por los jueces. La incidencia de trastornos del comportamiento alimentario es especialmente importante en este grupo de deportes, habiendo llegado

a darse cifras elevadas de este problema en España, el pasado 2019. (Ventura y Teixidor, 2019).

3. Deportes de resistencia, en los que sus practicantes se pueden beneficiar de tener un bajo peso para mejorar su rendimiento.
4. Deportes de gimnasio practicados en los gimnasios, considerados de riesgo y objeto de nuestro estudio.

### **Factores de riesgo para el desarrollo de trastornos alimentarios en el deporte**

La conexión etiológica entre práctica del deporte y comportamiento alimentario se puede considerar desde dos perspectivas, inicialmente en la actividad deportiva, que requiere un comportamiento alimentario regulado, desencadena o amplifica los trastornos alimentarios, o bien el deporte de elite es, en ocasiones, la expresión de un trastorno alimentario existente en términos de hiperactividad y perfeccionismo.

González de Rivera y otros (1989), señalan que de acuerdo con la hipótesis de la atracción por el deporte, algunos deportes específicos atraen a individuos que tienen trastornos alimentarios o alto riesgo de desarrollarlos, por cuanto en ellos encuentran una forma de gastar calorías y de justificar su delgadez o sus hábitos alimentarios inadecuados. Sería el caso de los deportes de resistencia, con un alto grado de entrenamiento, o la gimnasia, con una imagen corporal de delgadez estereotipada y aceptada.

Para Fabre (2016) el ejercicio extremo también se ha considerado un factor provocador de los trastornos alimentarios, muchos de los atletas reconocen un gran incremento en el volumen de entrenamiento asociado a pérdida de peso. El exceso de entrenamiento que conduce a una gran pérdida calórica

puede crear un clima psicológico o biológico favorecedor de los desórdenes alimentarios. Otros factores de riesgo pueden ser los eventos traumáticos para el atleta, tales como la pérdida del entrenador.

### **Consecuencias de los trastornos de la conducta alimentaria sobre la salud del deportista**

Exponen Drew, Vlahovich y Hughes (2017), que en el caso de las mujeres que entrenan con intensidad y le dan importancia a la pérdida de peso, a menudo éstas, presentan trastornos alimentarios que, al disminuir la disponibilidad de energía, reducen el peso y la masa corporal hasta un punto en que aparecen irregularidades del ciclo menstrual o cesa la menstruación y se presenta osteoporosis. Este conjunto constituye lo que el Colegio Americano de Medicina del Deporte, en España, denominó la tríada de la atleta femenina, también llamada simplemente triada femenina, porque aparece también en población general físicamente activa.

Los componentes de la tríada están relacionados entre sí en su etiología, patogénesis y consecuencias. El síndrome suele comenzar con trastornos alimentarios. La nutrición inadecuada, combinada con el ejercicio físico intenso, deriva en un déficit de energía y con el tiempo esta deficiencia energética altera el eje gonadotropo de la mujer, dando lugar a trastornos menstruales e hipoestrogenismo.

La ausencia de estrógenos y una alimentación insuficiente, con déficit de vitaminas y minerales, producen una disminución de la densidad mineral ósea y osteoporosis. Un mayor riesgo de fracturas por estrés es la consecuencia de esta cadena de acontecimientos fisiopatológicos. Cualquier mujer que practique deporte está en riesgo de desarrollar algún componente de la tríada,

no obstante, existen factores vinculados a la aparición de trastornos de la conducta alimentaria en la práctica deportiva que pueden conducir al desarrollo de la tríada:

- ) Personalidad del deportista.
- ) Insatisfacción corporal debida a las presiones a las que están sometidas en cuanto a la alimentación y/o al peso por motivos de rendimiento deportivo.
- ) Especialización deportiva precoz.
- ) Existencia de deportes y modalidades de riesgo.
- ) Deportes de resistencia en los cuales se resalta el peso corporal bajo (carreras de larga distancia, ciclismo, esquí campo, entre otros).
- ) Deportes en los cuales se otorga un puntaje subjetivo al rendimiento (danza, patinaje artístico, buceo, gimnasia, aeróbicos).
- ) Deportes en los que se requiera para la competencia de ropa que revele la silueta (voleibol, natación, buceo, carreras campo a través, esquí campo a través o de pista y animadoras).
- ) Deportes en los que se resalta la condición del cuerpo pre-púber para el éxito en el rendimiento (patinaje artístico, gimnasia, buceo).
- ) Deportes en los que se utilicen categorías de peso para la participación (carreras de caballos, algunas artes marciales, lucha libre, remo).
- ) Aumento del volumen de actividad física acompañado de restricciones alimentarias.
- ) Utilización habitual de otros métodos poco saludables para la pérdida de peso: Métodos térmicos (saunas, vestimentas de plástico) Toma de laxantes y diuréticos Vómitos provocados y

autoinducidos Ayuno prolongado Restricción de fluidos Píldoras adelgazantes.

- ) Ejercicio físico excesivo y/o extenuante.
- ) Acontecimientos traumáticos para el deportista.
- ) Comentarios despectivos.
- ) La mayoría de las atletas que sufren la tríada no buscan un tratamiento por sus propios medios, a no ser que hayan observado una disminución en su rendimiento.

### **Morbilidad de los trastornos de la conducta alimentaria**

Los principales problemas de salud derivados de los trastornos de la conducta alimentaria, a juicio de Dosil y Díaz (2012), pueden ser una baja disponibilidad de energía, problemas hormonales que afectan directamente al sistema endocrino, aparición de amenorrea entre las mujeres, disminución de la densidad ósea, disminución de la capacidad metabólica, problemas cardiovasculares y gastrointestinales, dificultades y retraso para el desarrollo físico, graves problemas psicológicos y de bienestar, alteraciones en el sistema inmunológico, entre otros, lo que implica un mayor aumento de lesiones, enfermedades y una disminución del rendimiento.

Asimismo, y también a causa del déficit de energía, el sistema inmunológico puede verse alterado y en consecuencia aumentar la probabilidad de enfermar o sufrir molestias físicas tales como dolor corporal (muscular, esquelético, articular), dolor de cabeza de forma reiterada y también problemas de respiración.

## **Tratamiento y prevención de los trastornos de la conducta alimentaria en deportistas**

Debido a que la combinación entre trastornos alimentarios y ambiente deportivo constituye una situación especial, el deportista afectado es único y requiere aproximaciones especiales para su recuperación y tratamiento. Domínguez (2017) afirma que es necesario que el entorno del deportista esté informado de los factores de riesgo y de la etiología de los problemas del comportamiento alimentario, con objeto de poder identificar con rapidez la presencia de dichas patologías. Es igualmente importante que los deportistas, a partir de un cierto nivel de competición, tengan un seguimiento regular que incluya una evaluación psicológica y nutricional.

Antes de que se inicie la intervención, se debe evaluar la ejecución del atleta en su deporte y conocer sus sentimientos hacia su propio rendimiento, así como el papel que juega el deporte en su vida dará cierta facilidad para abordar el problema. Para poder continuar con el entrenamiento y la competición, los deportistas con trastornos alimentarios deben cumplir con el tratamiento, dar prioridad al tratamiento sobre el entrenamiento y la competición y modificar las características del entrenamiento según se requiera. Los deportistas y los entrenadores deben recibir formación psico-educativa en relación con la pérdida de peso y el peso ideal, la composición corporal y su relación con el rendimiento deportivo.

Ahora bien, la relación entre el deporte y la salud mental no es un proceso uniforme ni mecánico. Por cuanto el practicar deporte de alto rendimiento no conlleva automáticamente a la salud, como tampoco genera lesiones o trastornos psíquicos para los deportistas, todo dependerá de las condiciones

externas de la vida deportiva en interacción con los factores psíquicos que los deportistas movilizan.

La salud o el rendimiento para Domínguez (ob. cit.), no sólo depende de la situación objetiva del sujeto, sino de su percepción subjetiva, la importancia de los procesos subjetivos y la salud psíquica en el resultado de las actividades vitales, entre las que se cuenta la actividad deportiva, radica en que influye en la forma que el sujeto percibe el origen contextual de las oportunidades, retos y amenazas y en la forma en que percibe el resultado, conllevando a la sensación de bienestar y/o malestar, de salud y/o trastorno psicológico.

### **COVID-19, los deportistas y su alimentación**

Al mismo tiempo que la pandemia de la COVID-19 se extendía y afectaba el estilo de vida de casi todos, en las redes aparecían movimientos que han servido de inspiración a través de videos de muchos atletas compartiendo sus entrenamientos y su alimentación adecuada, durante el confinamiento. Sin embargo, la salud física no es lo único importante en un momento tan sensible. La salud mental también es clave. Sin competiciones deportivas programadas y con los Juegos Olímpicos aplazados, la pandemia hace estragos en la salud mental de numerosos atletas.

Con ocasión del Día Mundial de la Salud 2020, el pasado ocho (8) de abril, personas de todo el mundo han agradecido el trabajo de los héroes del día a día, como enfermeros u otros trabajadores sanitarios, en la lucha contra la pandemia de COVID-19. Algunos deportistas son parte de esta respuesta contra el virus, ayudando y consolando a quienes necesitan tratamiento y asistencia médica.

La Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (2020), recomienda que en estas semanas en las que las autoridades sanitarias pidieron la permanencia en casa a causa de la pandemia producida por COVID-19, fue preciso cambiar algunos hábitos en la alimentación de la población. El grupo de trabajo de Nutrición en el Deporte en España, realizó recomendaciones específicas a los deportistas que, durante esta época de aislamiento, no pueden entrenar al mismo nivel que lo hacían antes. Los cuales pueden ser aplicados en los países donde está en vigencia el período de cuarentena por la pandemia.

1. Control de la cantidad de energía. Cuidado con el aumento de peso corporal. El confinamiento domiciliario supone, reducción tanto del volumen como de la intensidad del entrenamiento y disminución de las actividades de la vida diaria.
2. Hidratos de carbono, ¿Cuándo tomarlos? La reducción del tiempo de actividad física durante estas semanas obliga al ajuste del consumo de hidratos de carbono.
3. Disminuir el consumo de grasas totales, por lo cual se debe seleccionar los alimentos que aportan grasas más saludables: dar preferencia a la utilización de aceite de oliva virgen extra, frutos secos, y pescados semigrasos y grasos.
4. Realizar un consumo de proteínas adecuado, por cuanto la ingesta de proteínas es necesaria para mantener la masa muscular, objetivo fundamental en esta época de confinamiento, pero debe ser proporcional a las sesiones de entrenamiento.
5. 5.- Prestar especial atención al consumo de frutas y verduras frescas, durante esta cuarentena, el consumo de frutas, vegetales y hortalizas,

como son alimentos de bajo contenido calórico, ayudan a ajustar el balance energético.

6. Hidratarse bien. Se debe mantener antes, durante y después de la práctica deportiva una adecuada hidratación. Es recomendable una ingesta de líquidos de unos 500 ml/hora de ejercicio.
7. Importancia de la vitamina D, por cuanto su aporte realiza numerosas funciones en el organismo, entre las que se encuentran el mantenimiento de los sistemas óseo e inmunitario en buen estado.
8. ¿Hay que seguir tomando suplementos nutricionales? En estos momentos de confinamiento el objetivo es el mantenimiento de la forma física más que el entrenamiento de calidad.
9. Descansar bien es muy importante. Al igual que se deben mantener adecuados hábitos dietéticos, hay que cuidar la calidad del sueño. Mantener el horario habitual de ir a la cama y de levantarse por la mañana ayudará a preservar una rutina sana del descanso nocturno.
10. Ante la duda, consulta con un profesional de la salud.

Gavilanes (2020), en el diario El Comercio menciona que desde la llegada de la COVID-19, a países de América del Sur, decenas de mitos circulan en las diferentes redes sociales. Unos están relacionados con la tecnología y la alimentación. En Quito, por ejemplo, las personas empezaron a activarse oficialmente fuera de casa desde el pasado 3 de junio, cuando la ciudad pasó del semáforo rojo al amarillo, y hasta ahora hay hombres y mujeres que protestan por el uso de la mascarilla. Alrededor de ese tema, precisamente, se construyó uno de los mitos más famosos relacionados a la práctica del ejercicio.

Algunas personas aseguran que la mascarilla puede reducir la capacidad respiratoria y provocar intoxicación, pero la Organización Mundial de la Salud

(OMS) ya dijo lo contrario, si está bien colocada es inofensiva y está demostrado que el uso prolongado de las mascarillas, colocadas correctamente, no provoca intoxicación por CO<sub>2</sub> ni hipoxia. De acuerdo con la deportóloga Pamela López, refiere el diario El Comercio, el uso de las mascarillas durante mucho tiempo solo puede incomodar, pero no provocar intoxicación.

En este nuevo contexto, los clubes y deportistas se enfrentan, al igual que el resto de la sociedad, a una situación desconocida, que afecta a todos los ámbitos. El deporte profesional cuenta con un elemento intrínseco a su actividad: los aficionados y la relación pasional que entablan con sus clubes e ídolos. Esta relación se ha visto modificada por la situación de confinamiento provocada por la COVID-19, que ha motivado la suspensión de las competiciones.

Como es bien sabido, sostienen Moratalla e Íbero (2020), la buena alimentación es importante para el correcto funcionamiento del organismo y es la mejor aliada para prevenir enfermedades. Sin embargo, no hay un alimento milagroso que prevenga o cure el coronavirus. Diferentes investigadores coinciden que no es posible *fortalecer* el sistema inmunológico pero es importante destacar que una malnutrición, ya sea por déficit o por exceso calórico.

En este sentido, afirman los precitados autores, una alimentación variada y equilibrada es de ayuda por la respuesta y capacidad de recuperación si llegase a contraer el virus. *“No es el momento de hacer dietas con restricciones calóricas. Cada deportista debe llevar una alimentación balanceada, en la cual se debe atender el consumo de proteínas, grasas, carbohidratos y micronutrientes de manera adecuada”* (p. 79), destacaron los

especialistas en deportes y en nutrición. Además señalaron que: “*El consumo de pro-bióticos ha demostrado mejorar la integridad de la barrera intestinal, siendo esto positivo para el sistema inmunológico*” (p. 81).

## Referencias

Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (2020). *Consejos de Alimentación para los Deportistas Durante el Periodo de Confinamiento en Casa*. Documento disponible en: [http://www.femede.es/documentos/Consejos\\_alimentacion-COVID.pdf](http://www.femede.es/documentos/Consejos_alimentacion-COVID.pdf) [01/08/2020].

Gavilanes, P. (2020, Julio 27). Los deportistas no son inmunes al Covid-19, también deben llevar su mascarilla. *El Comercio*, p. s/n. Disponible en: <https://www.elcomercio.com/tendencias/deportistas-inmunes-covid19-mito-mascarilla.html> [01/08/2020].

Domínguez, A. (2017). *Hábitos Alimenticios en Deportistas. Team Málaga*. Disponible en: <http://us3triathlonteam.com/alimentacion-parte-i> [01/08/2020].

Dosil, J. y Díaz, I. (2012). *Trastornos de alimentación en deportistas de alto rendimiento*. Madrid, España: Editorial Consejo Superior de Deportes.

Drew M. K.; Vlahovich N. y Hughes D. (2017). *Evaluación Multifactorial de los Factores de Riesgo en Atletas en etapa de Preparación para los Juegos Olímpicos de Verano*. Madrid-España: J Sci Med Sport

Fabre, F. (2016). ¿Qué es la Psicología Deportiva? Secretos de una disciplina en auge. Entrevista por la *Asociación Iberoamericana de Psicología del Deporte*. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/deporte/psicologia-deportiva>. [15/08/ 2020].

González de Rivera, J.; Monterrey, A. y Cuevas, C. (1989). *Psicología y Psicopatología del Deporte*. Cátedra de Psiquiatría. Tenerife, Canarias. Facultad de Medicina: Universidad de la Laguna.

López, M.; Rodríguez, O.; Ceballos, J. y Rodríguez, T. (2015). *Psicología del deporte: conceptos, aplicaciones e investigación*. México: Universidad Autónoma de Nuevo León

Márquez, S. (2008). *Trastornos alimentarios en el deporte, consecuencias sobre la salud, tratamiento y prevención*. *Nutrición Hospitalaria*. Departamento de

Educación Física y Deportiva e Instituto de Biomedicina. Madrid, España:  
Universidad de León.

Moratalla, A. y Íbero, A. (2020). *El Deporte Ante La Covid-19: El Mayor Desafío De Una Industria Casi Perfecta*. Disponible en: <https://ideas.llorenteycuenca.com/2020/05/el-deporte-ante-el-covid-19-el-mayor-desafio-de-una-industria-casi-perfecta/> [01/08/2020].

Organización Mundial de la Salud (2020). Conceptualización de Salud. Salud Mental. Disponible en: [https://www.who.int/topics/mental\\_health/es/](https://www.who.int/topics/mental_health/es/) [01/08/2020].

Palavecino, N. (2014). Nutrición para el Alto Rendimiento. Ciencias de la Salud. Disponible en: [www.librosenred.com](http://www.librosenred.com). [15/08/2020].

Ruiz Mitjana, L. (2019). Trastorno de la conducta alimentaria no especificado: ¿Qué es? Disponible en: <https://psicologiymente.com/clinica/trastorno-conducta-alimentaria-no-especificado>. [15/08/2020].

Ventura, C. y Teixidor, C. (2019). Trastornos De Comportamiento Alimentario En La Élite Deportiva. Entrevista a Dr. Carles Ventura y Dra. Clara Teixidor. Investigadores del GISEAFE (Grup d'Investigació Social i Educativa de l'Activitat Física i l'Espo!) del INEFC de Barcelona-España. Disponible en: [https://inefcgiseafe.files.wordpress.com/2019/06/tacticalroom\\_tca.pdf](https://inefcgiseafe.files.wordpress.com/2019/06/tacticalroom_tca.pdf). [01/08/2020].