

Baja disponibilidad energética en atletas femeninas: una actualización desde la evidencia

Low energy availability in female athletes: an update based on evidence

Ana Poltronieri-Báez

¹Universidad Hispanoamericana, Costa Rica

Contacto: ana.poltronieri0300@uhispano.ac.cr

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-8257-0802>

Capacidades adquiridas: Al finalizar el artículo, los lectores podrán:

- Describir como se define la baja disponibilidad energética en atletas femeninas.
 - Describir el impacto fisiológico de una baja disponibilidad energética en atletas femeninas.
 - Sustentar la importancia de prevenir la baja disponibilidad energética en atletas femeninas.
-

Resumen

La baja disponibilidad energética (BDE) en atletas femeninas se ha convertido en un tema clave en nutrición y medicina deportiva por sus efectos sobre la salud hormonal, ósea y el rendimiento. Aunque se define la disponibilidad energética (DE) según la diferencia entre ingesta y gasto en relación con la masa libre de grasa, los puntos de corte propuestos siguen siendo discutidos. Se reconoce que una DE levemente reducida puede generar adaptaciones temporales, pero una prolongada puede causar daños fisiológicos. Debido a las dificultades para medir la DE y la falta de estudios a largo plazo, se recomienda una evaluación integral que considere factores como dieta, entrenamiento, sueño y estrés, evitando conclusiones simplistas sobre la BDE.

Palabras clave: Baja disponibilidad energética, disponibilidad energética, atletas femeninas, triada de la atleta femenina.

Abstract

Low energy availability (LEA) in female athletes has become a key topic in sports nutrition and medicine due to its effects on hormonal, bone, and performance health. Although energy availability (EA) is defined as the difference between energy intake and exercise energy expenditure relative to fat-free mass, the proposed cutoff points remain controversial. It is recognized that mildly reduced EA may lead to temporary adaptive responses, whereas prolonged deficits can cause physiological impairments. Given the challenges in accurately measuring EA and the lack of long-term studies, an integrated assessment that considers factors such as diet, training load, sleep, and stress is recommended to avoid simplistic conclusions about LEA.

Keywords: Low energy availability, energy availability, female athletes, female athlete triad.