



## Futbol i alimentació desordenada

MUTUALITAT FCF | 17/10/2019

L'alimentació desordenada en un futbolista és un factor de risc moderat en el que fa referència a un dèficit d'energia. Les conductes irregulars a l'hora d'alimentar-se defineixen aquesta patologia.



L'alimentació desordenada es defineix com 'una gran varietat de conductes alimentàries irregulars que no indiquen el diagnòstic de cap trastorn específic de l'alimentació', segons especifica la Mutualitat Catalana de Futbolistes. És a dir, l'alimentació desordenada es diferencia d'un trastorn de la conducta alimentària en la gravetat i la freqüència dels comportaments. **L'alimentació desordenada és un factor de risc moderat del dèficit relatiu d'energia en l'esport.**

Els signes d'alarma de l'alimentació desordenada pot incloure:

1. Pèrdua o alteració de la menstruació.



2. Signes de vòmits freqüents, com galtes o línia de la mandíbula inflades, calls en els artells o lesions en les dents.
3. Dietes constants o repetitives. Per exemple, saltar-se els dinars, dejunar, evitar alguns grups o tipus d'aliments com la carn o els lactis, reemplaçar dinars per líquids...
4. Signes d'afartaments compulsius: desaparició de grans quantitats de dinar del frigorífic o despensa, embolcalls de caramels a les escombraries o aprovisionaments de menjar pels afartaments.
5. Signes d'haver vomitat o abusat de laxants (visites freqüents al bany durant els dinars o poc després d'aquests).
6. Excés d'exercici per compensar el dinar ingerit.
7. Evitar freqüentment els dinars amb excuses (ja he dinat, negar la fam).
8. Major preocupació per la figura, el pes o l'aspecte.
9. Por a guanyar pes.
10. Insatisfacció corporal extrema o imatge corporal negativa.

Podeu consultar més informació al web de la Mutualitat Catalana de Futbolistes fent clic **AQUÍ**.