

# FUTBOL I ALIMENTACIÓ DESORDENADA

9 octubre, 2019



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”. 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, 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'aquestes).
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 intens a guanyar pes.
10. Insatisfacció corporal extrema o imatge corporal negativa.