

FUTBOL I ALIMENTACIÓ DESORDENADA



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.