

RED-S

gestione nutrizionale con il dott. Marcoccia

L'acronimo REDS indica "Relative Energy Deficiency Sport" ne parlò per la prima volta nel 2014 il Comitato Olimpico Internazionale e nel 2023 la definizione è stata rivista ed aggiornata. L'introduzione della REDS ha sostituito la più conosciuta triade dell'atleta.

DEFINIZIONE

Sindrome caratterizzata da compromesse funzionalità a livello fisico e psicologico negli atleti di entrambi i sessi, causata da un'esposizione prolungata a scarsa disponibilità energetica.

MANIFESTAZIONI

- Disturbi del sonno
- Compromissione delle attività riproduttive
- Compromissione della salute ossea e muscolo scheletrica
- Alterazioni delle funzioni del tratto gastrointestinale, dell'immunità e della salute cardiovascolare
- Alterazioni della crescita, dello sviluppo delle funzioni neurocognitive

DIAGNOSI

STEP 1 - Test di screening validati per l'identificazione degli atleti a rischio

STEP 2 - Test per valutazione della severità e del rischio di REDS

STEP 3 - Diagnosi

TRATTAMENTO

Una volta calcolato il fabbisogno energetico del paziente, l'approccio primario alla REDS dovrebbe considerare una normalizzazione dei livelli di disponibilità energetica mediante cambiamenti della dieta e dell'esercizio.

Utile inoltre integrazione di vitamina D e calcio per mantenere valori emtochimici di queste nei range di normalità

NC Podcast

NC Podcast è una serie podcast che aiuta i clinici a tenersi sempre aggiornati su temi riguardanti la nutrizione clinica alla luce delle evidenze disponibili. Questa serie vuole fornire strumenti che possano andare ad ottimizzare la pratica clinica quotidiana.

dott. Marcoccia Daniele

dietista laureato presso Università degli Studi di ROMA 'Tor Vergata' e che attualmente che opera come libero professionista