



Sergio Espinar

PONENCIA:

Síndrome de deficiencia energética (RED-S):
¿Culpable del sobreentrenamiento?

RESUMEN:

En esta ponencia Sergio Espinar nos hablará de los problemas ocasionados por la baja disponibilidad energética y cómo afecta al rendimiento, salud y riesgo de lesión en deportistas. Veremos qué tenemos que tener en cuenta a la hora de valorar al deportista y si realmente se puede prevenir el sobreentrenamiento con la nutrición.