

# Problemas gastrointestinales en deportes de resistencia en mujeres: revisión de literatura

Patricia E. Godoy Reyes, J. Giménez-Sánchez

Universidad de Barcelona.

**Recibido:** 11.01.2019

**Aceptado:** 21.05.2019

## Resumen

Los problemas gastrointestinales en los deportes de resistencia y ultra-resistencia se encuentran entre los factores limitantes del rendimiento deportivo. Se han estudiado las posibles causantes de estas afecciones y se plantea una situación multifactorial. Es cada vez más habitual el número de personas que practican deportes de resistencia, y se estima que entre el 30 y 90 % de ellos presentan problemas GI de diversa gravedad. Esto implica una limitación del rendimiento y también condiciona la recuperación posterior al esfuerzo. Dado el aumento de población que practica este tipo de deportes de resistencia a largas distancias, y en concreto del género femenino, resulta de interés estudiar el alcance de estos problemas en mujeres. Se plantea la hipótesis de que la mujer sufre más problemas gastrointestinales que el hombre en deportes de resistencia. Esta revisión pretende conocer si existe mayor frecuencia de problemas gastrointestinales asociados a la práctica de deportes de resistencia en mujeres. Los resultados de la presente revisión parecen mostrar que las mujeres presentan síntomas gastrointestinales con más frecuencia que los hombres, aunque uno de los estudios obtiene el resultado contrario y otros no ven diferencias. Parece que la mayor incidencia se da en problemas gastrointestinales del tracto bajo (diarrea, flatulencia, urgencia para defecar...) más que en el tracto alto (reflujo, náuseas, vómitos...). Otros factores de riesgo asociados encontrados son edades más jóvenes y menor experiencia en carreras a pie. Aunque no existen estudios específicos para la evaluación de estas afecciones y su incidencia por sexos, se puede observar una clara tendencia en la mayor presencia de estas afecciones en mujeres, si bien es preciso realizar estudios con muestras más grande de ambos grupos y que tengan en cuenta las diferencias fundamentales de ambos. Se requieren investigaciones específicas para una mejor evaluación de las afecciones gastrointestinales en función del sexo.

## Palabras clave:

Resistencia física.

Enfermedades gastrointestinales.

Enfermedad intestinal inflamatoria.

Estrés gastrointestinal.

## Gastrointestinal illnesses in endurance sports women: a review

### Summary

It has been found that gastro-intestinal disorders are limiting factors in both endurance and ultra-endurance sports performance. Studies on the likely causes of such health conditions show that several elements are involved. It is estimated that 30% to 90% of runners suffer from digestive conditions leading to the detriment of both performance and rehabilitation. Considering the increase in the number of long-distance runners with a focus on females, it is of particular interest to analyse the presence of a greater percentage of such health problems in women. Therefore, it raises the hypothesis that women are more affected by gastrointestinal conditions than men in endurance sports. The aim of this review is to appreciate if there is a higher percentage of gastrointestinal problems in endurance sportswomen compared to that in endurance sportsmen. Results suggest that the numbers are high in percentage terms for woman compared to men presenting gastrointestinal symptoms. Although a study suggests there is evidence on the contrary, others report that there are no differences between the sexes. Women suffer more from diarrhea, flatulence, urge to defecate, etc (lower digestive tract) than vomiting, reflux, nausea etc (upper digestive tract). Other risk factors can be considered, namely younger age and a lack of experience in running. Even though there are no studies that analyse such cases, there is a marked tendency to affect women. However, it is of vital importance to carry out studies on greater populations with an emphasis on the sexes.

## Key words:

Physical endurance. Gastrointestinal diseases. Inflammatory bowel diseases. Gastrointestinal distress.

**Correspondencia:** Patricia Godoy Reyes

E-mail: godoyreyesp@gmail.com