

Αθλητική Τριάδα Female Athlete Triad

Αννή Χρόνη, Ph.D.
Λέκτορας
schroni@pe.uth.gr

Αθλητική Τριάδα

Διαταραχή διατροφής



Αμηνόρροια



Οστεοπόρωση

(Otis, Drinkwater, Johnson, et al. 1997)

Διαταραχή διατροφής

- ❖ Περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα επιβαρυντικών και συχνά μη αποτελεσματικών συμπεριφορών διατροφής
- ❖ Αποτυγχάνουν να ισορροπήσουν την κατανάλωση ενεργείας με επαρκή πρόσληψη ενέργειας

Η διαταραχή διατροφής περιλαμβάνει...

- ❖ Υπερβολική μείωση πρόσληψης τροφής
- ❖ Συνεχές ζύγισμα και/ή μέτρηση τροφής
- ❖ Μυστικότητα στην πρόσληψη τροφής
- ❖ Αρνηση για φαγητό μπροστά σε άλλους
- ❖ Μέτρηση θερμίδων και γραμμαρίων λίπους
- ❖ Υπερβολική χρήση καθαρτικών
- ❖ Υπερβολική πρόσληψη τροφής και εκκένωση

Ψυχογενής Ανορεξία

- ❖ Ακραίες συνήθειες περιορισμού διατροφής
- ❖ Εικόνα υπέρβαρης όταν το βάρος είναι <85%
- ❖ Αμηνόρροια
- ❖ Αναλογία Γυναικών/ανδρών 10:1

Ψυχογενής Βουλιμία

- ❖ Κύκλος υπερβολικής πρόσληψης τροφής που ακολουθείται από διορθωτικές συμπεριφορές (νηστεία, καθαρτικά, διουρητικά, άσκηση, εμετό)
- ❖ Συνήθως έχουν φυσιολογικό βάρος
- ❖ Αντιμετωπίζουν διαταραχές στην έμμηνο ρύση
- ❖ Αναλογία Γυναικών/ανδρών 10:1

Χαμηλή ενεργειακή διαθεσιμότητα

- ❖ Προκαλείται από μειωμένη πρόσληψη ενέργειας μέσω τροφής ή αύξηση της κατανάλωσης ενέργειας
- ❖ Οδηγεί σε ενεργειακό έλλειμμα
- ❖ Το σώμα για να μειώσει το έλλειμμα καταστέλλει λειτουργίες απαραίτητες για την υγεία και ανάπτυξη
- ❖ Δεν οδηγεί σε αύξηση ενεργειακής διαθεσιμότητας
 - Μπορεί να οδηγήσει σε αμηνόρροια

Διάδοση ΔΔ

- ❖ Υψηλότερη συχνότητα ΔΔ σε αθλητές, ιδιαίτερα σε αθλήματα που δίνουν έμφαση στο αδύνατο σώμα και σε χαμηλό βάρος
(Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004; Hulley & Hill, 2001; Stoutjesic & Jeune, 2005)
- ❖ Ελλάδα (Λαζαράτου & Αναγνωστόπουλος, 2003)
 - Από N = 252
 - Τα 21 άτομα είχαν νοσήσει από ΨΑ
 - Οι 20 γυναίκες
 - Οι 17 αθλήτριες

Παράγοντες επικινδυνότητας

Μη αθλητικοί

- ❖ Δίαιτες
- ❖ Κοινωνική πίεση

Αθλητικοί

- ❖ Αποψη ότι η μείωση βάρους θα οδηγήσει σε βελτίωση απόδοσης
- ❖ Ομοιότητα χαρακτηριστικών καλού αθλητή με συμπτώματα ΔΔ
- ❖ Συναγωνισμός σωμάτων

Αμηνόρροια

❖ Εμμηνόρροια

- 85% των κύκλων είναι των 26-32 ημερών (± 1)

❖ Ολιγομηνόρροια

- 25% των κύκλων είναι άνω των 35 ημερών

❖ Αμηνόρροια

- Συστηματική απουσία εμμήνου ρύσης
- Απουσία άνω των 3-4 κύκλων
 - Πρωτογενής: απουσία εμμήνου ρύσης πάνω από τα 15 έτη
 - Δευτερογενής: απουσία κύκλων μετά τον πρώτο

Διάδοση

- ❖ Υψηλότερη σε αθλήτριες από μη αθλήτριες

- ❖ Υψηλότερη σε ...

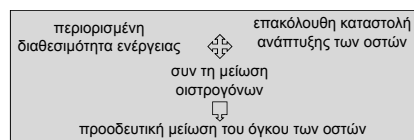
- 44% χορεύτριες και
- 65% Δρομείς μεγάλων αποστάσεων

(Calabrese, Kirkendall, Floyd, et al., 2001, Dusek, 2001)

Οστεοπόρωση

- ❖ Εκφυλιστική νόσος του σκελετικού συστήματος

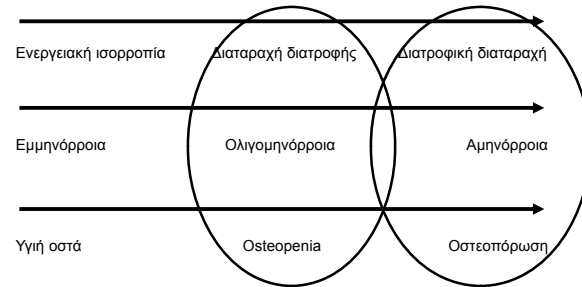
- ❖ Έρευνες από το '84 δείχνουν χαμηλή οστική πυκνότητα σε νεαρές αμηνόρροιακές αθλήτριες



Οστεοπόρωση

- ❖ Κακές διατροφικές συνήθειες μειώνουν τα επίπεδα ασβεστίου, βιταμινών και μετάλλων που καταναλώνει η αθλήτρια με επίδραση στην οστική πυκνότητα
- ❖ Έντονη προπόνηση και οι απαιτήσεις του αθλήματος αυξάνουν τον κίνδυνο για κατάγματα κόπωσης (stress fractures) και άλλα σκελετικά προβλήματα

Η κατανομή της ΑΤ...



Παράγοντες επικινδυνότητας για ΑΤ

- ❖ Κάθε παράγοντας που αυξάνει την πιθανότητα διαταραχής της διατροφής
- ❖ Δίαιτα σε νεαρή ηλικία
- ❖ Μύθος: απώλεια βάρους ενισχύει την απόδοση
- ❖ Αθλητικές στολές που προβάλλουν το σώμα
- ❖ Τελειομανία
- ❖ Αποψη: αμηνόρροια, υπερβολική άσκηση και απώλεια βάρους είναι φυσιολογικά

Τα σημάδια της ΑΤ

Διαταραχής Διατροφής

- ❖ Περιοριστικές δίαιτες
- ❖ Απότομη υπερβολική κατανάλωση τροφής
- ❖ Πρόκληση εμετού
- ❖ Χρήση καθαρτικών
- ❖ Υπερβολική άσκηση

Τα σημάδια της ΑΤ

Σωματικά συμπτώματα

- ❖ Εμφανής μείωση βάρους
- ❖ Κρύα χέρια και πόδια
- ❖ Ξηροδερμία
- ❖ Απώλεια μαλλιών
- ❖ Απουσία ή ανωμαλία σε κύκλους ε.ρ.
- ❖ Αύξηση ποσοστού τραυματισμών
- ❖ Αργή αποκατάσταση από τραυματισμούς
- ❖ Κατάγματα κόπωσης

Τα σημάδια της ΑΤ

Συναισθηματικά συμπτώματα

- ❖ Αλλαγές διάθεσης
- ❖ Χαμηλή ικανότητα συγκέντρωσης
- ❖ κατάθλιψη

Επακόλουθα ΑΤ

- ❖ Διαταραχές στην απόδοση
- ❖ Διαταραχές στην ανάπτυξη
- ❖ Διαταραχή γνωστικών λειτουργιών
- ❖ Αυξημένος κίνδυνος τραυματισμού
- ❖ Απώλεια λειτουργιών αναπαραγωγής
- ❖ Αφυδάτωση & λιμοκτονία

Θεραπεία ΑΤ...

- ❖ Χρειάζεται ομάδα...
 - Αθλητής
 - Γονείς
 - Προπονητές
 - Γιατρός
 - Ψυχολόγος
 - Διατροφολόγος
- ❖ Η πρόληψη είναι καλύτερη!!!
- ❖ Η θεραπεία ΔΔ είναι πολυδιάστατη
- ❖ Η αθλητική συμμετοχή οφείλει να διακοπεί
 - ❖ Αργή αύξηση πρόσληψης θερμίδων
 - ❖ Αναπλήρωση οιστρογόνων για διαταραχή ε.ρ.

Πρόληψη

- ❖ Εκπαίδευση για υγιή διατροφή...
- ❖ Αλλαγή απόψεων για αθλήτριες χαμηλού βάρους...
- ❖ Εκπαίδευση στα μακροχρόνια μη-αναστρέψιμα επακόλουθα απώλειας οστικής πυκνότητας

Η άλλη πλευρά....

- ❖ Η ΑΤ έχει προβληθεί υπερβολικά

Σημεία αντίδρασης

- ❖ Έμφαση στα προβλήματα διατροφής των αθλητριών θα τραβήξει τις γυναίκες μακριά από την άσκηση
- ❖ Δεν υπάρχουν στοιχεία ότι οι ελίτ δρομείς μεγάλων αποστάσεων υποφέρουν στα οστά και στην αναπαραγωγή

(DiPietro, Stachenfeld, & Pierce, 2006)

Απάντηση...

- ❖ Δεν έχουμε στοιχεία μείωσης της συμμετοχής γυναικών από την δημοσιοποίηση του προβλήματος ΑΤ
- ❖ Πολλά ερευνητικά στοιχεία για βραχυπρόθεσμα προβλήματα με πιθανότητα μακροχρόνιων επιδράσεων
- ❖ Ανευθυνότητα ή μη ενθάρρυνση για επαρκής ενεργειακή ισορροπία

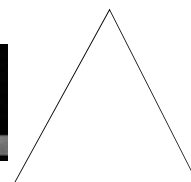
(De Souza, Warren, 2007; Loucks, 2007)

Υγιείς Αθλήτριες

Επαρκής διαθέσιμη ενέργεια



Εμμηνόρροια



Υγιή οστά

Άσκηση...

❖ Κατασκευάστε μια σειρά από 5 ερωτήσεις που θα κάνατε σε συζήτηση με αθλήτρια για την οποία υποπτεύεστε ΑΤ

Πιθανές ερωτήσεις...

Ερώτηση	Απάντηση	Παρατήρηση	Σημείωση
Ερώτηση 1	Απάντηση 1	Παρατήρηση 1	Σημείωση 1
Ερώτηση 2	Απάντηση 2	Παρατήρηση 2	Σημείωση 2
Ερώτηση 3	Απάντηση 3	Παρατήρηση 3	Σημείωση 3
Ερώτηση 4	Απάντηση 4	Παρατήρηση 4	Σημείωση 4
Ερώτηση 5	Απάντηση 5	Παρατήρηση 5	Σημείωση 5
Ερώτηση 6	Απάντηση 6	Παρατήρηση 6	Σημείωση 6
Ερώτηση 7	Απάντηση 7	Παρατήρηση 7	Σημείωση 7

Καλό απόγευμα....