

Étkezési zavarok a sportban



Az előfordulási gyakoriságuk valamivel magasabb és problematikusabb a serdülő és felnőtt sportolók körében, mint az átlag populációban

Az okok:

A sport **kultúrája**:

- testtömeg
- testalkat
- alak
- megjelenés

A sport általi **nyomás**:

- Teljesítmény standardok
- Egyéni perfekcionizmus
- Edző általi nyomás
- Társak közötti versengés



Étkezési zavarok általában

Pszichiátriai zavarok, amelyekben patogén étkezési és testsúlykontrollálási viselkedések, téves/torz súllyal kapcsolatos gondolatok és észleletek jelennek meg

.

1. ***Anorexia Nervosa***

2. ***Bulimia Nervosa***

3. ***Eating Disorder Not Otherwise Specified (EDNOS)***: nem AN, nem BN

Étkezési zavarok általában

1. Anorexia Nervosa (AN)

- Irreálisan alacsony testsúly elérésére és fenntartására való törekvés
- Ennek módja általában a korlátozott kalória bevitel, illetve a fokozott mozgás
- Torz testkép és a testsúllyal kapcsolatos torz észleletek jellemzőek
- Testsúly növekedésétől való irreális félelem
- A testsúly túlzott jelentősége az önértékelésben
- Átlag populációban viszonylag alacsony a prevalenciája, felnőtt nők körében valamivel gyakoribb (0,5-0,9%, férfiaknál: 0,05-0,3%; Hudson, Hiripi, Pope és Kessler, 2007)

Étkezési zavarok általában

2. *Bulimia Nervosa (BN)*

- Időszakos falási rohamok, kontrollvesztés állapota
- Falási epizódot követően fokozott kontroll és kompenzáló viselkedések: hánytatás, diéta, túlzott mértékű edzés
- Testsúly és alak jelentős szerepe az önértékelésben
- Átlag populációban az előfordulási gyakoriság nőknél 1-3%, férfiaknál 0,1-0,5% (Hudson et al., 2007)

Étkezési zavarok általában

3. *EDNOS*

- Az ebbe a csoportba tartozó személyek mutatják az AN és a BN egyes tüneteit, de nem mindegyik tünet jelenik meg, vagy nem a „kellő” súlyossággal ahhoz, hogy az egyik vagy másik csoportba sorolhatóak legyenek
- Előfordulási gyakorisága a nők körében 2,5-3,3% (amerikai egyetemisták; Crowler et al., 2008) ill. 9% (finn 18 év körüli nők; Isomaa et al., 2008) közé tehető

4. *Anorexia Athletica:*

- Kényszeres edzés, aminek célja a testsúly kontrollálása, de emellett súlyos egészségügyi következményei vannak
- Az edzés érdekében a munka, iskola és társas kapcsolatok feláldozása
- Étkezéssel, kalóriákkal és testalkattal való kényszeres foglalkozás
- Elégedetlenkedés az erőfeszítéssel és a káros viselkedések igazolása azzal, hogy kiváló sportoló akar lenni.
- Ugyanolyan módon függőek az edzés által, mint ahogy a drog, alkohol vagy szerencsejátékfüggők.

Tünetek:

- Edzésre való kényszeres igény
- A kalóriabevitel drasztikus csökkentése
- Szorongás, amikor lehetetlen az edzés

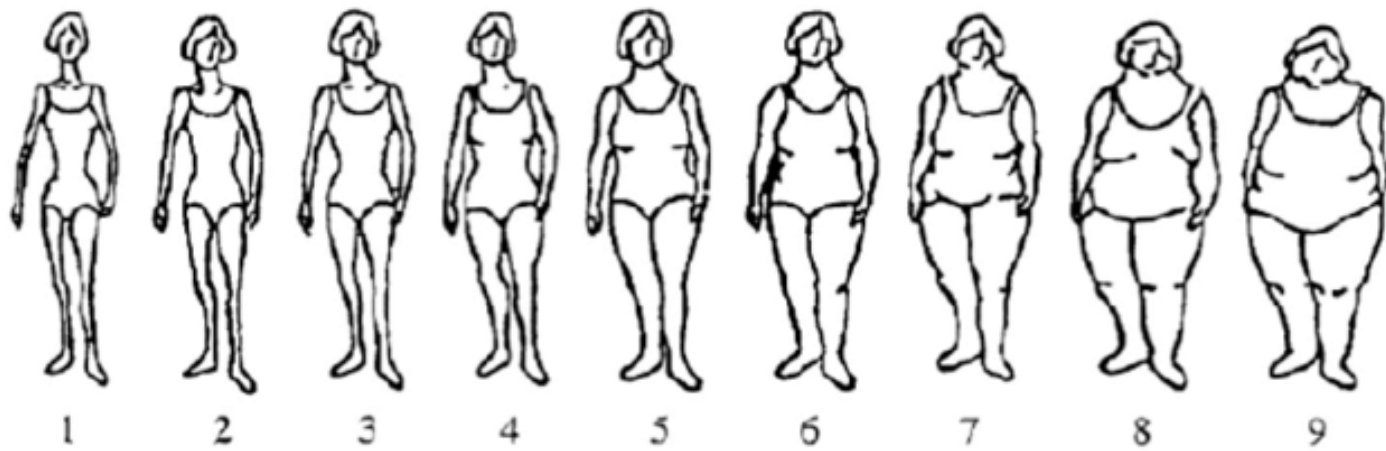
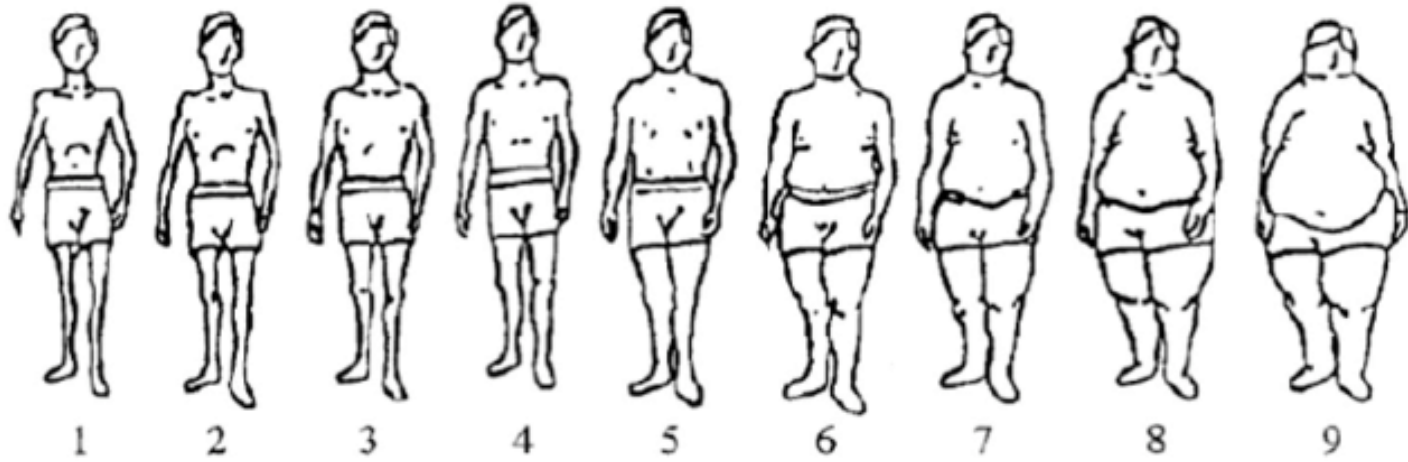


5. Izomdiszmorfia

- Extrém mértékű foglalkozás az izmossággal
- Jellemző, hogy az egyén úgy észleli, nem elég izmos = torz testkép
- Gyengének is kicsinek látják magukat (pedig jellemzően nem azok)
- Túlzott mértékű edzés, test takargatása, táplálék kiegészítők fokozott használata, akár anabolikus szteroidok használata
- Pszichológiai zavarok: depresszió, szorongás, alacsony önértékelés, negatív énkép, öngyilkossági kockázat

5. Izomdiszmorfia

- Férfiak körében gyakoribb, bár nők körében is előfordul
- Kialakulását a késői serdülőkorra teszik, amikor a fiúkra fokozott társas nyomás nehezedik (izmosság, erősség)
- Elsősorban azoknak a sportágaknak az esetében jellemző, ahol fontos az izmosság és erő, ilyen pl.: súlyemelés, testépítés
- Testépítők 10%-át érinti
- Pope et al. (1995): matematikai formula izmossági mutatóhoz (magasság, súly, testzsír % alapján) = Fat Free Mass Index (FFMI). 26 feletti FFMI anabolikus sz. nélkül nem érhető el (20 -> átlagos, 23 -> meglehetősen izmos)



Prevalencia sportolók körében

Leggyakoribb sportágak:

1. Súlycsoportos
2. Esztétikai
3. Állóképességi

1. Súlycsoportos sportágak: birkózás, ökölvívás, evezés, judo

- Objektív súly határok
- Tömeg növelése és csökkentése súlycsoportváltásnál étkezési zavarhoz vezethet.

2. Esztétikai sportágak: műkorcsolya, szinkronúszás, torna

- A sportolók pontozásába számít a testalkat és megjelenés
- Az eredményességet nagyban meghatározza, a sportoló testalkata mennyire vág egybe a sportág ideáljával.



Michael Macor / The Chronicle

3. Állóképességi sportágak: hosszútáv futás úszás, triatlon

- Gyakran hangoztatott **tévhit**:
“Minél **vékonyabb** vagyok, annál **gyorsabb** leszek.”
- Néhány dkg súlycsökkenés együtt járhat a teljesítmény növekedésével. Ez azt a hiedelmet eredményezheti, hogy a további súlycsökkenés további teljesítménynövekedéssel fog járni.



Tünetek

A, Fizikai tünetek

- Váz- és izomrendszeri gyengeség,
- fáradásos sérülések, jelentős testsúlycsökkenés, változás
- Immunológiai: fáradtság, alvásproblémák
- hidegtűrőképesség csökkenése,
- dehidrálttság, amenorrhoea, emésztőrendszeri problémák.

B, Pszichológiai tünetek

- Anorexiás típus: étkezéssel és súllyal való kényszeres foglalkozás; depresszió és szorongás
- Bulémiás típus: szorongás, érzelmi, személyiség vagy disszociatív zavarok
- Étkezés stresszre való válasz
- Étkezés – büntetés
- testképzavar
- Fekete-fehér gondolkodás (pl. jó és rossz ételek)
- Étkezési időben idegesség érzése, kontrollvesztés

Tünetek

C, Viselkedéses tünetek

- Anorexiás típus: visszahúzódás társas helyzetektől, különösen étkezéstől,
- étellel kapcsolatos rituálék, sérülés ellenére edzés,
- gyakran méri magát, nyughatatlanság, alvási problémák
- Bulémiás típus: titokban tartja a falási és purgáló ciklusokat, hipomán, depressziós, epizódok lehetnek, önkritikus, túlhajszolt edzés
- Jó és rossz ételekről lista készítése
- Hirtelen ízlésváltozás
- Kényszeres rituálék az érkezés körül
- Öltözködés megváltozása (laza ruházat)
- Extrém érzékenység a testalkat, súly, evés és edzés témákban

Female athlete triad

Gyakran nem felismerhető!

- **Amenorrhea:** az ösztrogénszint veszélyesen alacsony
- **Osteoporosis:** a normál calcium szint és a csontsűrűség megőrzéséhez szükséges az ösztrogén
- **Zavart étkezési mintázatok:** falási rohaom, purgálás, önhánytatás, hashajtó használata, kényszeres edzés a fogyás érdekében



Kockázati tényezők sportolóknak:

Az önéheztetés következményei:

- Izmok degenerálódnak
- Csökkent erő, gyorsaság, állóképesség
- Fáradásos sérülések megjelenése
- Betegségből, sérülésből lassabb felépülés
- testi fáradtság
- Víz és elektrolit háztartás egyensúlytalansága



Étkezési zavarok okai

1. Biokémiai és genetikai

hipotalamusz, amigdala,
limbikus rendszer diszfunkciója, szerotonin diszreguláció

2. Személyiség

Kényszeresség és perfekcionizmus
alacsony önbecsülés
önértékelés nagyban függ a testalkattól
kontrollvesztés érzése
szorongás, depresszió

Étkezési zavarok okai

3. Szociokulturális hatások

Valószínűtlenül vékony megjelenés, mint szépségideál.
Média és kortársak nyomása a testsúly és testalkat tökéletességére .
zaklatás, cukkolás a testsúly és alkattal kapcsolatban

4. Családi dinamika

Szülőkkal való problémás kötődés,
szülők nyomása, hogy a gyerek tökéletes legyen,
érzelemkifejezéssel kapcsolatos problémák

Étkezési zavarok – védőfaktorok

- Pszichológiai:
 - Magas önbecsülés, pozitív testkép
 - Érzelmi jóllét, asszertivitás
 - Jó társas készségek
 - Hatékony megküzdési készségek
- Családi
 - Kielégítő családi kapcsolatok
 - Külső megjelenés nem túlhangsúlyozott a családban
 - Családi szokások, rendszeres közös étkezések
- Szociokulturális
 - Vonzóság, vékonyság nincs túlhangsúlyozva a környezetben
 - Kortárs és más társas kapcsolatokban nem kifejezetten fontos a megjelenés és súly

Étkezési zavarok sportspecifikus okai

1. Testsúllyal és testalkattal kapcsolatos mítoszok

“Thin to win” – bizonyos sportágakban szükséges a vékonyság a sikerességhez, de csak egy szintig (torna, futás]

■ “A testzsír csökkenti a teljesítményt” – hasznos is lehet

■ “A sportolóknak egy meghatározott módon kell kinézniük” – pl. tornában a nőknek magasnak és vékonynak kell lenni

2. Társas hatások

■ Szülők és edzők jelentős befolyásoló hatással bírnak a fiatal sportolók evési problémáira:

■ “Nem gondolod, hogy jobban kéne figyelned a súlyodra, ha az ellen a vékony lány ellen akarsz versenyezni?”

■ - Média, szurkolók és a sportközeg további szereplői szintén nyomást helyezhetnek a sportolóra.

3. Teljesítménykényszer

■ A sportolók erősen versengők: egymásra is nagy nyomást helyeznek.

■ Bármit megtesznek a győzelemért.

Köszönöm a figyelmet!

USA olimpikonok:

- 98% szedne tiltott teljesítményfokozót, ha biztos lenne benne, hogy nem bukik le
- 50% akkor is szedne tiltott teljesítményfokozót, ha ezért biztosan nyerne, és nem bukna le, de emiatt 5 éven belül meghalna

Mit vár a sportoló:

- A fizikai erő növekedését
- A fáradtság kezdetének kitolódását
- A munkavégző képesség fokozódását
- Az idegesség megelőzését vagy csökkentését
- Fokozott koncentráció képességet
- Biztosabb startkésztséget
- Megfelelő agresszivitást
- Előnyösebb eredményesebb versenyzői magatartást

