

عنوان مقاله:

اختلالات تغذیه ای در زنان ورزشکار

محل انتشار:

هفتمین همایش ملی پژوهش های نوین در حوزه علوم انسانی و مطالعات اجتماعی ایران (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 5

نویسنده:

رقیه افرونده - دانشیار گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی ایران

خلاصه مقاله:

اختلالات خوردن می تواند اثرات مخربی بر روی سلامت و عملکرد ورزشکار داشته باشد. شیوع اختلالات خوردن در ورزشکاران بیشتر از غیر ورزشکاران و در بین ورزشکاران نیز در بین زنان ورزشکار بیشتر از مردان ورزشکار می باشد. سه گانه زنان ورزشکار نشان می دهد که ورزشکاران زن مبتلا به اختلالات تغذیه ای انرژی دریافتی خود را بیش از حد کم می کنند که در نهایت این کاهش بیش از حد انرژی دریافتی، آنها را در معرض ابتلا به آمنوره قرار می دهد. از آنجا که توده چربی بدن عملکرد ورزشی را کاهش می دهد برخی ورزشکاران بر این باورند که هرچه انرژی دریافتی خود را کاهش دهند موفقیت بیشتری در عملکرد ورزشی به دست خواهند آورد. کاهش بیش از حد چربی بدن در زنان باعث کاهش ترشح هورمون های جنسی از جمله استروژن می شود. کاهش ترشح استروژن در زنان مبتلا به آمنوره آنها را در معرض خطر ابتلا به بیماری پوکی استخوان قرار می دهد. بی اشتهایی عصبی (آنورکسیا) و پراشتهایی عصبی (بولیمیا) دو نوع مهم از اختلالات خوردن می باشند که میزان مرگ و میر بالایی را در بین بیماری های ذهنی و روانی دارند. تشخیص به موقع با آگاهی از علائم این بیماری ها و مداخلات بعدی برای جلوگیری از پیشرفت بیماری از اهمیت زیادی برخوردار است. برنامه های درمانی در ابتدا بر روی حیطه روان شناسی متمرکز می شوند. با توجه به شدت بیماری، سن بیمار و تاثیر آن بر روی سلامت وی، درمان به صورت سرپائی و یا با بستری شدن در بیمارستان صورت می پذیرد.

کلمات کلیدی:

بی اشتهایی عصبی، پراشتهایی عصبی، زنان ورزشکار

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1380555>

