

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Az atlétatriász és rizikófaktorai

Dr. Molnár Andor

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Női atlétatriász (Wilmore, 1991)

- **Táplálkozási zavar**

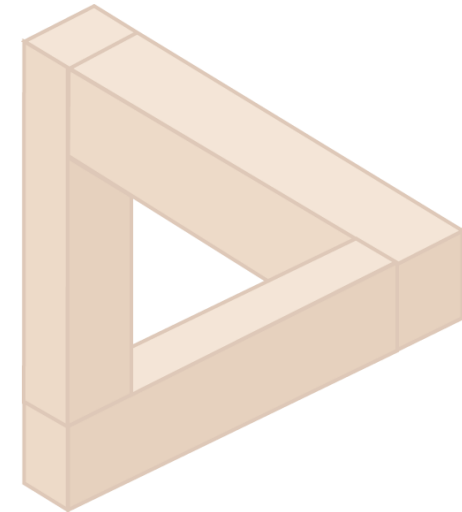
(súlycsoportos sportok, esztétikai sportok, ideálisnál kevesebb testsúly)

- **Menstruációs zavar**

(csökkent testzsír → csökkenő ösztrogénszint)

- **Osteoporosis**

- A triász előfordulásának gyakoriságára vonatkozóan ellentmondásosak az eredmények a szakirodalomban:
sportolók vs. nem sportolók
(Torstveit, 2005; Hoch, 2009).



- Wilmore JH (1991) Int J Sport Nutr. 1:104-117.
- Torstveit MK (2005) Med Sci Sport Exerc. 37: 1449-1459.
- Hoch AZ (2009) Clin J Sport Med. 19: 421-428.

Táplálkozásvavar és vizsgálata



anorexia nervosa
vs.

anorexia athletica

bio-pszicho-szociális okok

- Alacsony BMI ($<18,5$)
- Kérdőív: Önbevallás alapján patogén testsúly-kontrolláló módszerek használata: *fogyókúra tabletta, étvágycsökkentők hashajtók, vízhajtók, önhánytatás*

Táplálkozásvavar önértékelés alapján:

pl. EDI – Eating Disorder Inventory alskálák:

‘Karcsúság iránti készlettség’ (≥ 15)

‘Testi elégedetlenség’ (≥ 14)

Menstruációs zavar vizsgálata

Önbevallás alapján:

- Primer amenorrhea:

16 éves korig nem jelentkező első vérzés (menarche)

- Szekunder amenorrhea:

vérzés kimaradása 3 ciklusnál hosszabb ideig

- Oligomenorrhea:

35 napnál hosszabb ciklus

- Rövid luteális fázis:

22 napnál rövidebb ciklus



A menstruációs zavarok lehetséges okai

- Táplálkozási zavar, kalóriaszegény táplálkozás
- Alacsony testsúly, a testzsír alacsony aránya
- Hormonális zavar (általában ösztrogénhiány)

- Nagy mennyiségű és/vagy intenzitású edzésterhelés
- Fokozott érzelmi terhelés
- Stressz

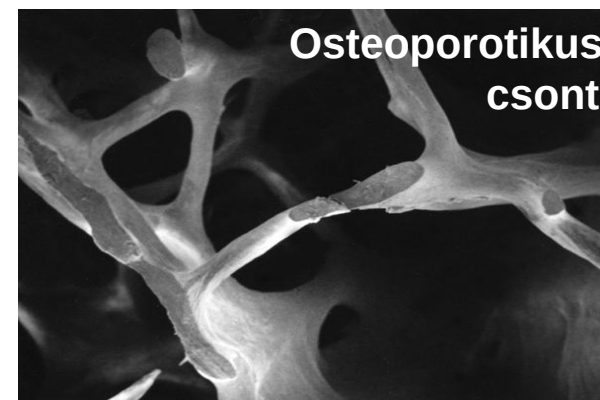


Csontritkulás vizsgálata

- Fáradásos (stressz)törés önbevallás alapján

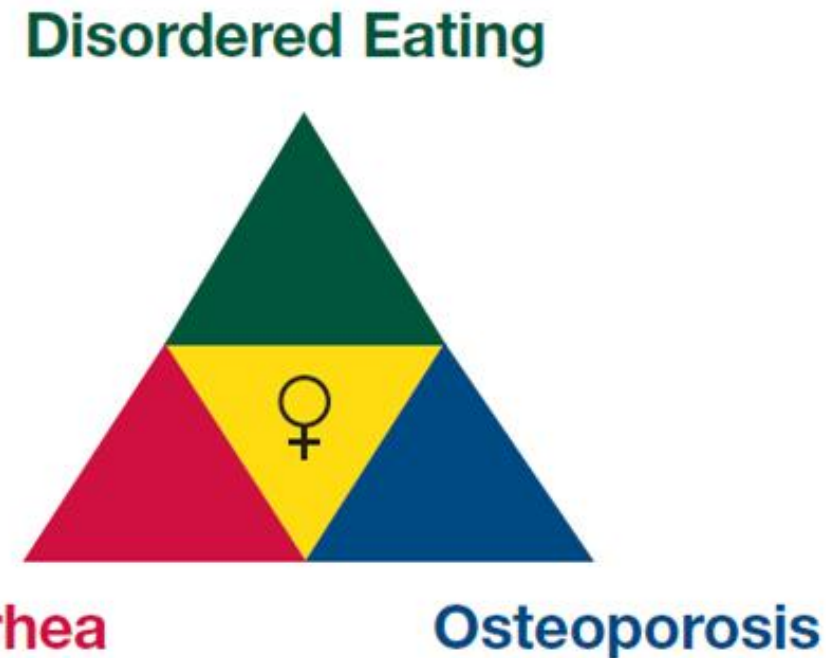
A csontritkulás kialakulásához vezető tényezők

- Osteopenia
(A csont öregedéssel járó ásványi anyag vesztese)
- Anorexia
- Az ösztrogén szint csökkenése – Amenorrhea
- Elégtelen kalcium bevitel (főleg a növekedés során)
- Nem megfelelő mennyiségű és minőségű testmozgás



Műszeres és egyéb vizsgálatok

- Táplálkozási zavar:
testzsírtartalom mérése, táplálkozás nyomonkövetése, laborvizsgálatok
- Menstruációs zavar:
hormonszintek mérése
- Csontritkulás:
csontsűrűség mérése
Alacsony csontsűrűség:
osteopenia ($t\text{-score} < -1$)
osteoporosis ($t\text{-score} < -2.5$)



Következmények

- Táplálkozászavar:
menstruációs zavar, csontritkulás, vérzékenység,
fizikai teljesítmény romlása, további pszichés problémák
- Menstruációs zavar:
pszichés problémák,
PCOS, méhnyakrák,
csontritkulás
- Csontritkulás:
fáradásos (stressz)törések



Következmények

- Összességében
az életminőség,
illetve a fizikai teljesítmény romlása.
- Ezért fontos
a prevenció,
az önvizsgálat,
a sportolók-szüleik-edzőik
tájékoztatása,
a korai felismerés.



... és mi a helyzet a férfiakkal?

TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE