تعد اضطرابات التغذيه خطر كبير من الناحيه الطبية والنفسية وتسبب كثير من حالات انقطاع الطمث عند الرياضيات الاناث وخاصة في الألعاب الرياضية الجمالية والترويحية وتسبب انخفاض المستويات التنافسية لديهن. إن من الضروري اتباع نظام غذائي للتخلص من الفوضى في الاكل، رغم أن النظام الغذائي (التقييد في الأكل لغرض فقدان الوزن) أي خفض السعرات الحرارية هو السبب الرئيسي في تطوير اضطرابات التغذية لأنه قد لا يكون كافياً لسد حاجة الجسم، وتعد اضطرابات التغذيه عند المرأة الرياضية سبباً رئيسياً في حدوث اضطرابات الدورة الشهرية سواء عدم انتظامها أو انقطاعها وأن هناك علاقه بين انخفاض الدهون الناتج عن اضطراب التغذية وعدم الانتظام في الدورة الشهرية وكذلك هي السبب المباشر لترقق العظام وهشاشتها نتيجة انخفاض كتلة العظم المعدنية. إن العوامل المرتبطة بحالات عدم انتظام الدورة وانخفاض الكثافه النوعية المعدنيه للعظام عند الرياضيات تشمل(الحاله الهرمونية، الإجهاد أو الكرب النفسي)،

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي