

تعد اضطرابات التغذية خطر كبير من الناحية الطبية والنفسية وتسبب كثير من حالات انقطاع الطمث عند الرياضيات الاناث وخاصة في الألعاب الرياضية الجمالية والترويحوية 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 التغذية 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 الكثافة النوعية المعدنية للعظام عند الرياضيات تشمل (الحالة الهرمونية، الإجهاد أو الكرب النفسي )،