

تعد اضطرابات التغذية خطر كبير من الناحيـة الطبيعـية والنفسـية وتسـبـب كـثـير من حالـات انـقطـاع الطـمـث عندـ الـرـياـضـيات الـانـاث وـخـاصـة فـي الـأـلـعـاب الـرـياـضـية الـجمـالـية والـتـروـيـحـية وـتـسـبـب انـخـفـاضـ المـسـتـوـيـاتـ التـنـافـسـيـة لـدـيـهـنـ. إنـ منـ الضـرـوريـ اـتـبـاعـ نـظـامـ غـذـائـيـ لـلـتـخلـصـ مـنـ الـفـوـضـىـ فـيـ الـاـكـلـ، رـغـمـ أـنـ النـظـامـ غـذـائـيـ (التـقـيـيدـ فـيـ الـأـكـلـ لـغـرضـ فـقـدانـ الـوزـنـ) أـيـ خـفـضـ السـعـراتـ الـحرـارـيـةـ هوـ السـبـبـ الرـئـيـسيـ فـيـ تـطـوـيرـ اـضـطـرـابـاتـ الـتـغـذـيـةـ لـأـنـهـ قـدـ لاـ يـكـونـ كـافـيـاـ لـسـدـ حـاجـةـ الـجـسـمـ، وـتـعـدـ اـضـطـرـابـاتـ التـغـذـيـةـ عـنـ الـمـرـأـةـ الـرـياـضـيـةـ سـبـبـاـ رـئـيـسـيـاـ فـيـ حدـوثـ اـضـطـرـابـاتـ الـدـوـرـةـ الـشـهـرـيـةـ سـوـاءـ عـدـمـ اـنـظـامـهـاـ أوـ اـنـقـطـاعـهـاـ وـأـنـ هـنـاكـ عـلـاقـهـ بـيـنـ اـنـخـفـاضـ الـدـهـونـ النـاتـجـ عـنـ اـضـطـرـابـ التـغـذـيـةـ وـعـدـمـ اـنـظـامـ فـيـ الـدـوـرـةـ الـشـهـرـيـةـ وـكـذـلـكـ هـيـ السـبـبـ الـمـباـشـرـ لـتـرـقـ العـظـامـ وـهـشـاشـتـهاـ نـتـيـجـةـ اـنـخـفـاضـ كـتـلـةـ الـعـظـمـ الـمـعـدـنـيـةـ. إـنـ الـعـوـاـمـلـ الـمـرـتـبـتـةـ بـحـالـاتـ عـدـمـ اـنـظـامـ الـدـوـرـةـ وـانـخـفـاضـ الـكـثـافـهـ الـنـوـعـيـهـ الـمـعـدـنـيـهـ لـلـعـظـامـ عـنـ (ـ الـرـياـضـيـاتـ تـشـمـلـ)ـ الـحـالـهـ الـهـرـمـوـنـيـهـ،ـ الإـجـهـادـ أـوـ الـكـرـبـ الـنـفـسـيـ،ـ