



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Специални клинични аспекти на хранителните разстройства в спорта

Ливия Пишота

Доктор по медицина, доктор, редовен професор MEDS-08/C

Университет в Генуа



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

• **„Камуфлажът“ на разстройството:** в спорта много патологични поведения се бъркат с атлетична отдаденост; диетичните ограничения се разглеждат като „диета за постигане на резултати“, а прекомерните упражнения като „дух на жертвоготовност“, което прави диагнозата много по-сложна и забавена, отколкото в общата популация.

• **Двойната роля на тялото:** за спортиста тялото не е просто естетически обект за контрол, а работен инструмент; това създава уникален натиск, при който телото не е обвързано само със самочувствието, но се възприема като основен технически параметър за спортен успех.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



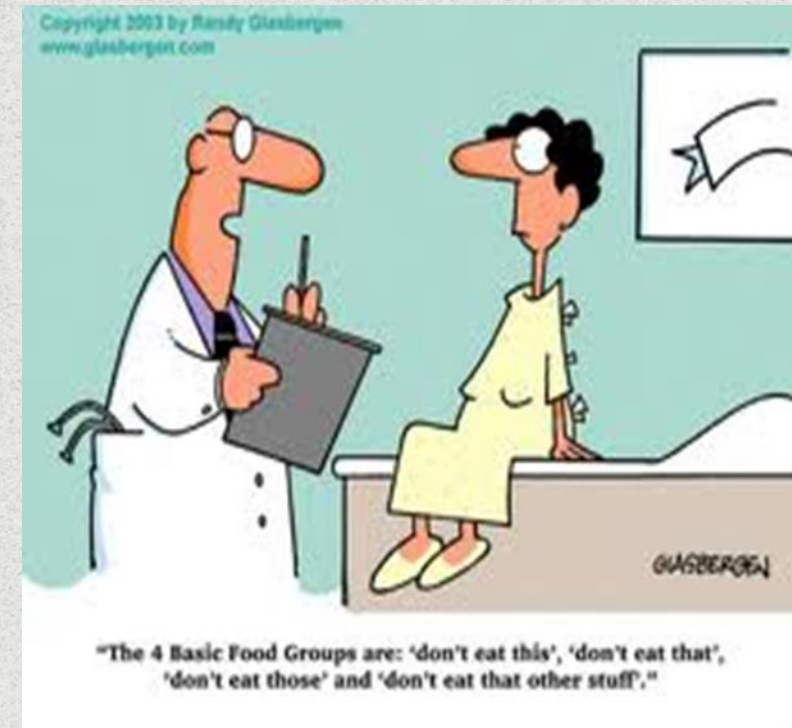
SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Последиците от специфични диети, предприети за контрол на телесното тегло, могат да бъдат тежки.

О'Конър и Катерсън : внезапната и драстична загуба на телесно тегло влияе негативно върху работоспособността, когнитивните функции и общото физическо здраве.

Натив и др .: Загубата на тегло, дори при липса на истинско хранително разстройство, има медицински усложнения, включващи сърдечно-съдовата, ендокринната, репродуктивната, стомашно-чревната, бъбречната и централната нервна система.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Специфични физически признаци при спортисти с хранителни разстройства

Отвъд класическите признаци като симптома на Ръсел или зъбните ерозии, клиничното внимание при спортистите трябва да се насочи към „функционални“ сигнали: внезапни спадове в представянето, повтарящи се костни травми (стрес фрактури) и електролитни дисбаланси, които могат да причинят опасни аритмии по време на натоварване.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Триада за жени спортисти

Актуализацията от 2025 г. на Консенсусното изявление на Коалицията за триадата на жените спортисти представлява фундаментална стъпка напред в разбирането и клиничното управление на **триадата на жените спортисти**, състояние, което засяга особено жените спортисти, но има и важни последици за женското здраве в по-широк смисъл.

Документът интегрира най-новите научни доказателства с практически насоки за превенция, диагностика, лечение и завръщане към спорта, като засилва централната роля на Триадата като клиничен модел, основан на солидни причинно-следствени връзки.

Sports Medicine

<https://doi.org/10.1007/s40279-025-02333-z>

CONSENSUS STATEMENT



2025 Update to the Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement Part 1: State of the Science and Introduction of a New Adolescent Model

Mary Jane De Souza¹ · Nancy I. Williams¹ · Madhusmita Misra² · Aurelia Nattiv^{3,4} · Elizabeth Joy⁵ · Michelle Barrack⁶ · Emily A. Ricker^{7,8} · Sasha Gorrell⁹ · Kristen J. Koltun¹⁰ · Emma O'Donnell¹¹ · Rebecca J. Mallinson¹² · Ana Carla C. Salamunes¹ · Kary Woodruff¹³ · Michael Fredericson^{14,15} · Franziska Plessow⁹

Sports Medicine

<https://doi.org/10.1007/s40279-025-02332-0>

CONSENSUS STATEMENT



2025 Update to the Female Athlete Triad Coalition Consensus Statement Part 2: Clinical Guidelines for Screening, Diagnosis, Treatment, and Return to Play for Adolescents and Adults

Nancy I. Williams¹ · Mary Jane De Souza¹ · Madhusmita Misra² · Aurelia Nattiv³ · Elizabeth Joy⁴ · Michelle Barrack⁵ · Emily A. Ricker^{6,7} · Sasha Gorrell⁸ · Kristen J. Koltun⁹ · Emma O'Donnell¹⁰ · Rebecca J. Mallinson¹¹ · Ana Carla C. Salamunes¹ · Kary Woodruff¹² · Michael Fredericson^{13,14} · Franziska Plessow⁸



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



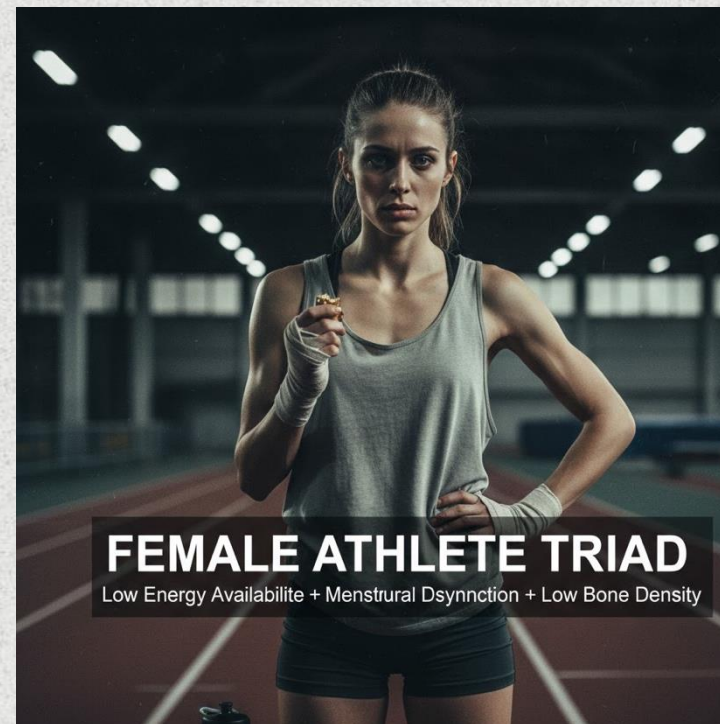
SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Определение

Триадата на жените спортисти се определя като динамично взаимодействие между три тясно свързани компонента:

- Енергиен дефицит.
- Промени в репродуктивната функция.
- Нарушение на здравето на костите.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Консенсусът от 2025 г. потвърждава, че **енергийният дефицит** е основният етиологичен фактор, способен да задейства каскада от физиологични адаптации, включващи метаболизма, ендокринната система и скелетната система. Този дефицит може да е резултат от умишлено ограничаване на храненето, хранителни разстройства, прекомерни физически упражнения, неадекватно хранене или комбинация от фактори, дори при липса на официална диагноза за хранително разстройство.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Една от основните иновации, въведени през 2025 г., е преминаването отвъд стриктното използване на термина „ниска енергийна наличност“ като единствен описателен критерий.

Консенсусът предлага по-широкия термин **„енергиен дефицит“**, признавайки, че енергийната наличност е трудна за прецизно измерване в клиничната практика и че няма универсален праг, под който се появяват триадни промени.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Метаболитната компенсация описва енергоспестяващите физиологични адаптации, предприети от организма в отговор на недостатъчен прием на енергия. Тези адаптации включват:

- намаляване на базалната метаболитна скорост;
- намаляване на хормони като трийодтиронин (T3), лептин и IGF-1;
- увеличение на грелина.

Клинично значим аспект е, че тези адаптации могат да възникнат дори когато **телесното тегло е стабилно**, което прави мониторинга само въз основа на теглото подвеждащ. Поради тази причина консенсусът подчертава значението на серийните оценки във времето и интегрираната клинична интерпретация.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Репродуктивна функция

- Моделът от 2025 г. разширява континуума на репродуктивната функция, за да включи не само наличието или отсъствието на менструация, но и **качеството на яйчниковата функция**, овулацията и експозицията на половите хормони. Доказателствата показват, че завръщането на менструацията след период на аменорея не съвпада непременно с пълно ендокринно възстановяване.
- Много спортисти, въпреки възобновяването на менструалния цикъл, проявяват ановулаторни цикли или персистиращо намаляване на нивата на естроген, с възможни последици за здравето на костите. Терминът **функционална хипоталамична олигоаменорея** подчертава необходимостта от точна диференциална диагноза, особено при наличие на хиперандрогенизъм.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Здраве на костите

Освен намалената костна минерална плътност, консенсусът от 2025 г. официално включва **травмите от костен стрес** в рамките на триадния спектър. Тези травми често представляват ранна клинична проява на енергиен дефицит и хипоестрогенизъм и са свързани с висок риск от рецидив и прекъсване на спортната дейност.

Документът подчертава, че **възстановяването на костното здраве** е бавно и несигурно. Интервенционните проучвания показват, че дори след продължителни периоди на повторно хранене и възстановяване на теглото, подобренето на костната минерална плътност не е гарантирано, особено ако увреждането настъпи по време на критичните фази на натрупване на пикова костна маса.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Юноши спортисти

- Един от най-значимите приноси на консенсуса от 2025 г. е въвеждането на **специфичен модел за подрастващи спортисти** . На този етап от развитието, енергийният дефицит може да попречи на растежа, пубертетното съзряване, постигането на менархе и натрупването на костна маса.
- Забавянето на пубертета, първичната или вторичната аменорея и намаленото костно развитие могат да имат дългосрочни последици за скелетното и репродуктивното здраве. Поради тази причина консенсусът подчертава значението на **ранната превенция** , систематичния скрининг и навременните интервенции, подходящи за възрастта и етапа на развитие.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Скрининг и диагностика

- Консенсусът препоръчва всички спортисти да бъдат оценени за триадни рискови фактори, в идеалния случай по време на предварителната физическа оценка (PPE). Скринингът трябва да включва **оценка на хранителните навици**, **менструалната функция** и **анамнеза за фрактури** или костни травми.
- Валидираните въпросници могат да бъдат полезни инструменти за **идентифициране на риска**, но те не заместват **цялостната клинична оценка**. Документът подчертава значението на предпазливия и контекстуализиран подход, особено при млади хора.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Връщане към спорта

Решенията относно **завръщането към спорта** трябва да се основават на оценка на кумулативния риск, като се отчита тежестта на енергийния дефицит, наличието на хранителни разстройства, менструалния статус, здравето на костите и придържането към лечението. Консенсусът потвърждава, че приоритет не е спортното представяне, а **цялостното здраве на спортиста**.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Атлетична анорексия

- Атлетичната анорексия, в изследвания на Сундгот-Борген и Торстейт , е включена сред хранителните разстройства, тъй като представлява **анормален хранителен модел** , който може да доведе до сериозни клинични хранителни разстройства, като същевременно запазва своите отличителни характеристики (J. Sundgot-Borgen & Torstveit , 2010; Jorunn Sundgot-Borgen & Torstveit , 2004).
- Това включва **намаляване на телесната маса** (включително както мастната маса, така и чистата маса), поради ограничаване на калориите и голям обем упражнения, с цел подобряване на представянето.
- Прилагането на рестриктивни диети или прекомерни тренировки често се препоръчва от треньорите, за да се постигне баланс на макронутриенти, подходящ за продължителността и интензивността на физическите упражнения, изисквани от всяка спортна дисциплина.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Орторексия

Това включва истинска фобия от храни, считани за „опасни“; загрижеността за консумацията на грешни и/или вредни храни започва да доминира в други области на живота (емоционална, релационна и професионална), до степен на истинска ригидност на мисленето, фокусирана изключително върху хранителната сфера.

Орторексията, особено сред спортистите, може да доведе до **прекомерен хранителен подбор**, пренебрегвайки факта, че здравословната диета, функционална и за спортните постижения, се характеризира с **разнообразие в консумираните храни** (Dunn & Bratman, 2016).

Орторексията и атлетичната анорексия са хранителни разстройства с по-висока разпространеност при жените.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Вигоресия (мускулна дисморфия)

Характеризира се с obsесивен **страх от слабо и недоразвито тяло** ; въпреки че често имат **хипертрофична мускулатура** , хората са недоволни поради **изкривен образ на тялото си** . Самооценката се основава почти изключително на телесното тегло и физическия външен вид, което, измерено спрямо недостижими идеали, изисква изключително ниво на перфекционизъм.

- прекомерно инвестиране в собственото тяло;
- стремеж към физическо съвършенство;
- прекомерен визуален фокус върху отделни мускули или телесно тегло;
- изразено недоволство от собствената си физика.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

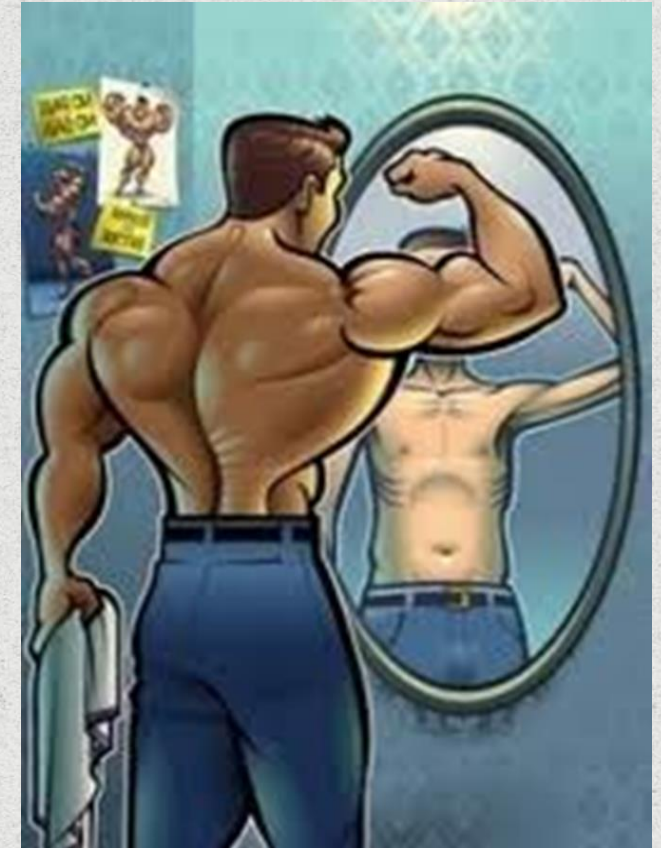


SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- Хората, страдащи от вигорексия, често са склонни да **консумират нискокалорични храни и/или злоупотребяват с хранителни добавки**.
- Хората, засегнати от вигорексия, са **по-склонни да използват незаконни вещества**, като допинг, в компулсивно преследване на физическо съвършенство, за да стимулират хипертрофията и да ускорят възстановяването на мускулите, което им позволява да тренират по-често и с по-висока интензивност (това явление се наблюдава особено в бодибилдинга).

Телесно дисморфично разстройство: То попада в obsесивно-компулсивния спектър на DSM-5 и се определя като разстройство, характеризиращо се с изключителна obsесбеност от един или повече възприемани дефекти във физическия вид, придружени от изкривено възприятие, повтарящи се поведения и силно социално въздействие.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Дрънкоресия: термин, който все още не е официално включен в диагностични наръчници като DSM-5, но е широко признат в клиничните условия за описание на дисфункционално хранително поведение, свързано с **употребата на алкохол**.

- Екстремно ограничаване на калориите (гладуване или полугладуване), практикувано през деня, за да се „компенсират“ калориите, които трябва да се консумират вечер чрез прием на алкохол.
- Засегнатият индивид се стреми да предотврати наддаването на тегло и да ускори опияняващия ефект на алкохола (който навлиза в кръвта много по-бързо на празен стомах).
- Често се свързва с интензивна тревожност, свързана с образа на тялото, и нисък контрол на импулсите, което представлява опасна пресечна точка между хранително разстройство и зависимост от вещества.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Разстройство

Какво трябва да осъзнае треньорът

Анорексия

Ограничение + страх от наддаване на тегло + отричане

Булимия

Епизоди на преяждане + „изчезвания“ + наказателни упражнения

ЛЕГЛО

Неконтролирано хранене + срам

АРФИД

Изключителна хранителна селективност с въздействие върху растежа/енергията

Орторексия / Атлетична анорексия

„Здравословно хранене“, което се превръща в скованост



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.