



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Az evészavarok különleges klinikai szempontjai a sportban

Livia Pisciotta

MD, PhD, teljes professor MEDS-08/C

Genovai Egyetem



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

- A zavar „álcázása”: a sportban sok kóros viselkedést összetévesztenek a sportolói elhivatottsággal; a diétás megszorításokat „teljesítménydiétaként”, a túlzott testmozgást pedig „áldozatkészségként” értelmezik, ami a diagnózist a teljes népességhez képest jóval összetettebbé és késleltetettebbé teszi.

- A test kettős szerepe:** for the athlete, the body is not merely an aesthetic object to control, but a working tool; this creates a unique pressure where weight is not only tied to self-esteem, but is perceived as a fundamental technical parameter for athletic success.



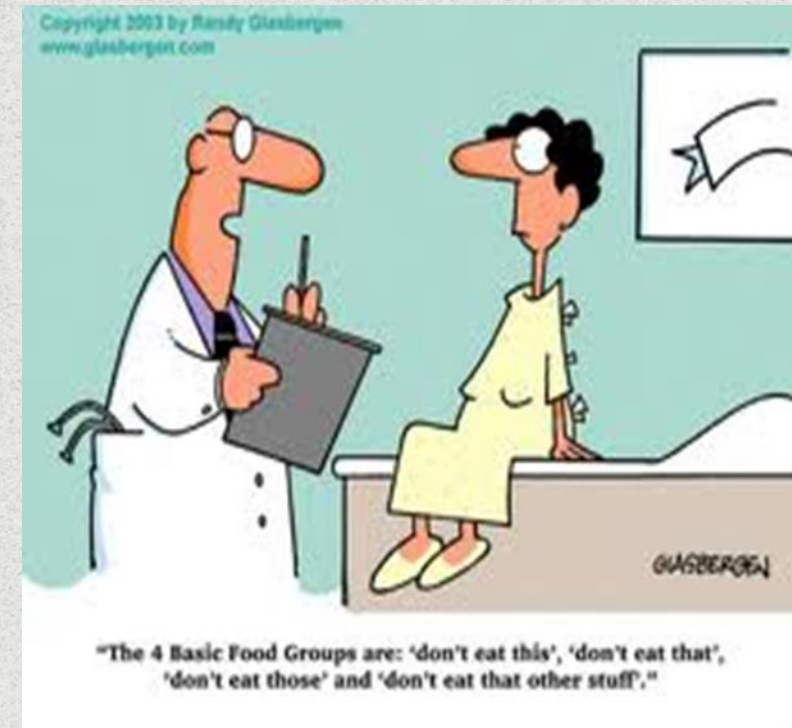
Funded by
the European Union

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.

A testsúly kontrollálására alkalmazott specifikus diéták következményei súlyosak lehetnek.

O'Connor & Caterson: a testsúly hirtelen és drasztikus csökkenése negatívan befolyásolja a teljesítményt, a kognitív funkciókat és az általános fizikai egészséget.

Nattiv et al.: a fogyás, még valódi evészavar hiányában is, orvosi szövődményekkel jár, amelyek a kardiovaszkuláris, endokrin, reprodukív, gasztrointesztinális, veserendszert és a központi idegrendszert érintik.





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Specifikus fizikai jelek evészavaros sportolóknál

A klasszikus jeleken, mint például a Russell-jel vagy a fogzománc-eróziók, túl az atléták esetében a klinikai figyelemnek a „funkcionális” jelek felé kell eltolódnia: hirtelen teljesítménycsökkenés, visszatérő csontsérülések (stressztörések), valamint elektrolit-egyensúlyzavarok, amelyek veszélyes ritmuszavarokat okozhatnak terhelés során.



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

Nőisportoló-triász

A Female Athlete Triad Coalition 2025-ös konszenzusnyilatkozatának frissítése alapvető előrelépést jelent a női sportolói triász (Női Sportolói Triász) megértésében és klinikai kezelésében, egy olyan állapotban, amely különösen a női sportolókat érinti, de a nők egészségére szélesebb körben is fontos következményekkel jár.

A dokumentum integrálja a legfrissebb tudományos bizonyítékokat a megelőzés, diagnózis, kezelés és a sporthoz való visszatérés gyakorlati irányelveivel.

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



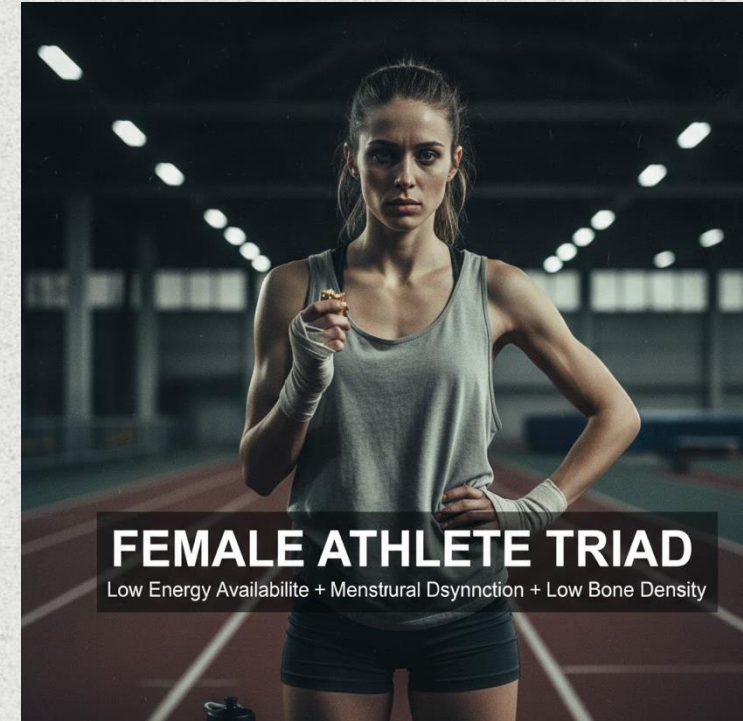
Funded by
the European Union

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.

Meghatározás

A Nőisportoló-triász három szorosan összefüggő összetevő dinamikus kölcsönhatásaként kerül meghatározásra:

- **Energiahiány.**
- **Reproduktív funkció változásai.**
- **Csontegészség-károsodás.**





SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

A 2025-ös konszenzus megerősíti, hogy **az energiahány** az elsődleges etiológiai tényező, amely képes kiváltani a metabolizmust, az endokrin rendszert és a csontváz-rendszert érintő fiziológiai adaptációk kaszkádját.



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

A 2025-ben bevezetett fő újítások egyike, hogy túllépnek az „alacsony energia-ellátottság” kifejezés merev használatán, mint egyedüli leíró kritériumon.

A konszenzus az **az energiahiány** tágabb fogalmát javasolja, felismerve, hogy az energiaelérhetőség klinikai gyakorlatban nehezen mérhető pontosan és nincs egyetemes küszöbérték.



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

Metabolikus kompenzáció leírja a szervezet által az elégtelen energiabevitelre reagálva végrehajtott energiatakarékos fiziológiai adaptációkat. Ezek az adaptációk a következőket foglalják magukban:

- az alapanyagcsere csökkentése;
- hormonok, például trijód-tironin (T3), leptin és IGF-1 csökkentése;
- ghrelin növekedése.

Klinikailag releváns szempont, hogy ezek az adaptációk akkor is bekövetkezhetnek, amikor **a testsúly stabil**, ami a kizárólag testsúlyon alapuló monitorozást félrevezetővé teszi. Ezért a konszenzus hangsúlyozza az időbeli sorozatos értékelések és az integrált klinikai értelmezés fontosságát.



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

Reproduktív funkció

- A 2025-ös modell kiterjeszti a reproduktív funkció kontinuumát, hogy ne csak a menstruáció jelenlétét vagy hiányát, hanem a petefészek-funkció minőségét, az ovulációt és a szexuálhormon-expozíciót is magában foglalja. **petefészek-funkció minőségét**, az ovulációt és a szexuálhormon-expozíciót is magában foglalja. A bizonyítékok azt mutatják, hogy a menstruáció visszatérése egy amenorrhea-periódust követően nem feltétlenül esik egybe a teljes endokrin felépüléssel.
- Sok sportoló, annak ellenére, hogy menstruációs ciklusa visszatér, anovuláló ciklust mutat vagy tartós ösztrogénszint-csökkenést, ami következményekkel járhat a csontok egészségére. A **funkcionális hipotalamikus oligoamenorrhea** kifejezés a pontos differenciáldiagnózis szükségességét hangsúlyozza, különösen hiperandrogenizmus jelenlétében.



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

Csontok egészsége

A csökkent csontsűrűségeen túl a 2025-ös konszenzus hivatalosan is bevonja **a csonttúlterheléses sérüléseket** a Triász spektrumába. Ezek a sérülések gyakran az energiahiány és a hipösztrogenizmus korai klinikai megnyilvánulásai, és magas ismétlődési kockázattal járnak.

A dokumentum kiemeli, hogy **a csontok egészségének helyreállása** lassú és bizonytalan. Beavatkozási tanulmányok azt mutatják, hogy még hosszú visszatáplálási időszakok után is nem garantált a csontsűrűség javulása.



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

Serdülő sportolók

- A 2025-ös konszenzus egyik legjelentősebb hozzájárulása a **serdülő sportolók specifikus modelljének** bevezetése. A fejlődés ezen szakaszában az energiahiány zavarhatja a növekedést, a pubertásos érést, a menarche elérését és a csontmassza felhalmozódását.
- A pubertásos késés, elsődleges vagy másodlagos amenorrhea és a csökkent csontfelhalmozódás hosszú távú következményekkel járhat a csontváz és a reprodukatív egészségre. **a korai megelőzés, a szisztematikus szűrés és az életkorhoz és fejlettségi stádiumhoz megfelelő időben végzett beavatkozások fontosságát.**



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

Szűrés és diagnózis

- A konszenzus azt ajánlja, hogy minden sportolót értékeljenek a Triász kockázati tényezőire vonatkozóan, lehetőleg a Részvétel Előtti Fizikai Értékelés (PPE) során. A szűrésnek tartalmaznia kell **az evési viselkedések értékelését, menstrual function, and history of fractures** vagy csontsérüléseket.
- Validált kérdőívek hasznos eszközök lehetnek a **kockázat azonosítására**, de nem helyettesítik az **átfogó klinikai értékelést**. A dokumentum egy óvatos és kontextualizált megközelítés fontosságát hangsúlyozza, különösen fiatal egyéneknél.



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

Visszatérés a sporthoz

A **sporthoz való visszatérésre** vonatkozó döntéseknek kumulatív kockázatértékelésen kell alapulniuk, figyelembe véve az energiahány súlyosságát, az evészavarok jelenlétét, a menstruációs státuszt, a csontok egészségét és a kezelési együttműködést. A konszenzus megerősíti, hogy az elsőbbség nem az atlétikai teljesítmény, hanem **a sportoló általános egészsége**.



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

Atlétikai anorexia

- Athletic anorexia, in studies by Sundgot-Borgen and Torstveit, is included among eating disorders, as it represents an **rendellenes evési mintát** that can lead to serious clinical eating disorders while maintaining its own distinct characteristics (J. Sundgot-Borgen & Torstveit, 2010; Jorunn Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004).
- Magában foglal egy **testmassza-csökkentést** (beleértve mind a zsírmasszát, mind a sovány masszát), kalóriakorlátozás és nagy mennyiségű edzés révén egyaránt, a teljesítmény javítása érdekében.
- A korlátozó diéták vagy túlzott edzések bevezetését a edzők gyakran ajánlják az egyes sportágak által megkövetelt fizikai erőfeszítés időtartamának és intenzitásának megfelelő makrotápanyag-egyensúly elérése érdekében.



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

Ortorexia

„Veszélyesnek” tartott ételektől való valódi fóbiát foglal magában; a rossz és/vagy káros ételek fogyasztásával való foglalkozás uralja az élet más területeit.

Az ortorexia, különösen a sportolók körében, **túlzott ételválogatottsághoz** vezethet, figyelmen kívül hagyva azt a tényt, hogy az egészséges étrend, amely teljesítményszempontból is funkcionális, **az ételek változatosságával** jellemezhető (Dunn & Bratman, 2016).

Az ortorexia és az atlétikai anorexia nők körében magasabb prevalenciájú evési állapotok.



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

Vigoressia (Muscle dysmorphia)

A zavarra a sovány és fejletlen testtől való kényszeres félelem jellemző; annak ellenére, hogy az érintetteknek gyakran hipertrofikus izomzatuk van, elégedetlenek a torzított testképük miatt. Az önértékelés szinte kizárólag a testsúlyon és a fizikai megjelenésen alapul, amely elérhetetlen ideálokhoz viszonyítva extrém szintű perfekcionizmust követel.

Túlzott befektetés a saját testbe;

- a fizikai tökéletesség keresése;
- túlzott vizuális fókusz az egyes izmokra vagy a testsúlyra;
- kifejezett elégedetlenség a saját fizikummal.



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.

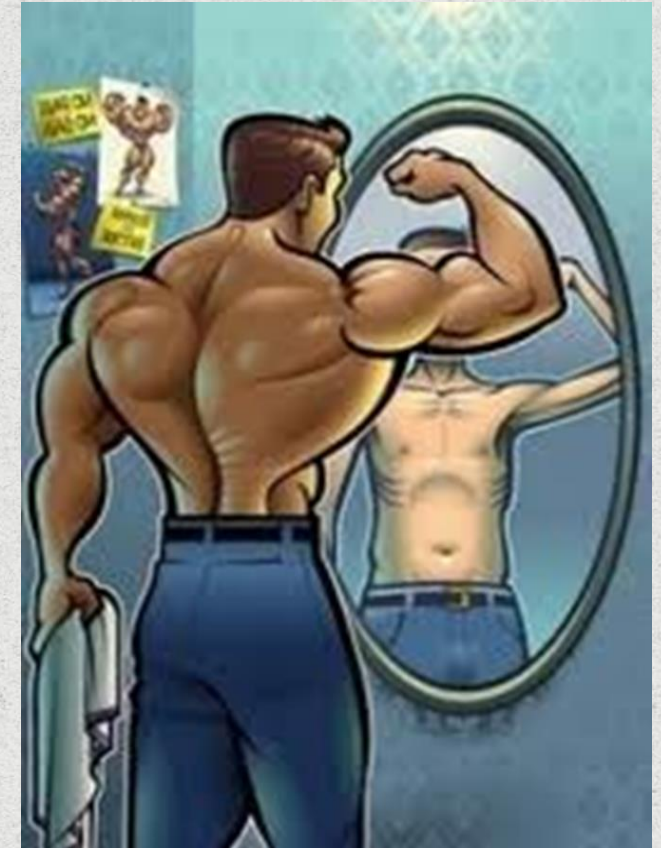


SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

- A vigorexiában szenvedő egyének gyakran hajlamosak alacsony kalóriatartalmú ételeket fogyasztani és/vagy étrend-kiegészítőkkal visszaélni.
- A vigorexiában érintett egyének hajlamosabbak tiltott szerek, például doppinghasználat alkalmazására a fizikai tökéletesség kényszeres keresése során, a hipertrófia fokozása és az izomépülés felgyorsítása érdekében, ami lehetővé teszi számukra, hogy többet és nagyobb intenzitással edzenek (ez a jelenség különösen a testépítésben figyelhető meg).

Testdiszmorfiás Zavar: A DSM-5 obszesszív-kompulzív spektrumzavarok fejezetébe tartozik, és olyan rendellenességként van meghatározva, amelyet a fizikai megjelenés egy vagy több vélt hibájával kapcsolatos extrém elfoglaltság jellemez, torzult észleléssel, ismétlődő viselkedésekkel és jelentős társadalmi hatással társulva.



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

Drunkoressia: egy olyan kifejezés, amely még nem szerepel hivatalosan diagnosztikai kézikönyvekben, mint a DSM-5, de klinikai körökben széles körben elfogadott, hogy az **alkoholfogyasztáshoz**.

- Extrém kalóriakorlátozás (böjt vagy félig-böjt) a nap folyamán az esti alkoholfogyasztás révén elfogyasztandó kalóriák "kompenzálására".
- Az érintett egyén célja a súlygyarapodás megakadályozása és az alkohol mámoros hatásának felgyorsítása (amely sokkal gyorsabban kerül a véráramba üres gyomron).
- Gyakran intenzív testképszorongással és alacsony impulzuskontrollal jár együtt, az evészavar és a szerfüggőség veszélyes metszéspontját képviselve.



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

Zavar

Anorexia

Bulimia

BED

ARFID

Ortorexia / Atlétikai anorexia

Mit kell felismernie az edzőnek

Korlátozás + súlygyarapodástól való félelem + tagadás

Falási epizódok + "eltűnések" + büntető edzés

Kontrollálatlan evés + szégyen

Extrém ételválogatottság, hatással a
növekedésre/energiára

"Tisztán evés", amely merevséggé válik



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.