

Sisukokkuvõte

Töö teema: FITNESS-ELUSTIIL SÖÖMISHÄIRETE RISKIFAKTOR

Käesoleva bakalaureusetöö eesmärk oli saada vastus küsimusele, kas fitness-elustiil võib põhjustada psüühika- ning käitumishäirete alla kuuluvaid söömishäireid. Eesmärgi täitmiseks tutvuti kirjandusega üldiselt- kui ka spordiga seonduvate söömishäirete kohta. Uuriti fitness-võistlejate blogisid, kus jagatakse toitumis-, dieedi- ja treeningnippe. Samuti koostati küsimustik välja selgitamiseks, millised on aktiivselt treenivate ning tervislikest eluviisidest lugupidavate naiste treening- ning toitumisharjumused. Saadud tulemusi analüüsid selgusid olulisemad järeldused ja toodi välja ettepanekud.

Söömishäired on rasked psühholoogilised haigused, mille tekkepõhjused võivad olla väga erinevad, kuid enamike haigete elu juhib toidust mõtlemine ja kehakaalu- ning kuju ületähtsustamine. Uuringust selgus, et kolme tuntuima söömishäire kõrval: anoreksia, buliimia ning mittespetsiifiline söömishäire, on levinud ka liigsöömishäire ja ortoreksia ning osaline sündroom anorexia athletica. Paljud uuringud näitavad, et söömishäirete vahel esineb diagnostiline migratsioon ehk üks söömishäire võib muutuda teiseks. Ravi on raske ning aeganõudev, kuna tavaliselt häired kestnud juba aastaid ning on tekkinud tõsised tervisekahjustused.

Bikinifitnessi ala on täielikult välimusele orienteeritud, võistlustel hinnatakse kehakuju ning lihaste reljeefsust, samuti ka lavalist olekut ning liikumist. Võistlus-eelne periood on raske, dieet on range ning energia- ja süsivesikuväene, treeningud intensiivsed ning sportlastel esineb halba enesetunnet, kuid võistlustel heade tulemuste nimel on nad valmis seda kõike tervise arvelt tegema. Olulise järeldusena tegi autor, et söömishäire annab sellel alal kindla eelise, kui mitte öelda, et söömishäireta pole võimalik selle spordialaga tegeleda. Pikaajalise energia-, süsivesikute ja mikrotoitainete defitsiidi tulemusena ilmnev halb enesetunne on kõige väiksem kõrvalmõju

Aktiivselt treenivate naiste uuringust selgus, et viis ja rohkem kordi nädalas treenivad naised lähtuvad paljuski fitness-toitumisest. Toiduga saadav energia hoitakse madalal, kaalutõusu kartuses loobutakse paljudest isutavatest toitudest, mis võib lõppeda ülesöömishoogude, toidu väljutamise ning teiste söömishäiretele viitavate sümptomiteni. Selline toitumiskäitumine on muutunud nii levinuks, et naised ei mõista söömishäirete tõsidust ning ei mõtle nendega kaasnevatele riskidele.

Ettepanekuna tõi autor söömishäirete vastase kampaania korraldamise, kus kirjeldatakse söömishäirete sümptomeid, räägitakse ka tagajärgedest ning antakse soovitusi, kuidas vastavalt keha vajadustele toituda ning soovitatakse ka söömishäirete alal kogenuid psühholooge. Otseselt bikinifitnessi tervislikumaks muutmiseks soovitas autor võistlevatele sportlastele psühholoogiga konsulteerimist ning vereanalüüside (hormoonide tasakaal, vitamiinide ja mineraalainete tase) kohustuslikuks muutmist, sest vähesest süsivesikute tarbimisest võib kujuneda ketonuuria, mikrotoitainete defitsiidi tulemusena häirub organismi normaalne funktsioneerimine ning valkude ületarbimisel võivad saada kahjustada maks ja neerud. Kõige tervislikum oleks bikinifitnessistidel alaga tegelemine lõpetada, aga see on loomulikult igaühe enda otsus.

Autor: Kristin Salupuu