

Σπυρίδων-Νικήτας Σκαράκης

«Σύνδρομο γυναικείας αθλητικής τριάδας σε πρωταθλήτριες και μη αθλήτριες: συστηματική ανασκόπηση»

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Σκοπός: Η χαμηλή ενεργειακή διαθεσιμότητα (LEA) δυνητικά οδηγεί στην εμφάνιση εμμηνορρυσιακών διαταραχών και χαμηλής οστικής πυκνότητας, προδιαθέτοντας στην εμφάνιση του συνδρόμου της γυναικείας αθλητικής τριάδας (FAT). Ο βασικός σκοπός της παρούσας ανασκόπησης αποτελεί η συστηματική αναζήτηση των μελετών που εξετάζουν την επίδραση της αθλητικής δραστηριότητας στην ενεργειακή διαθεσιμότητα των πρωταθλητριών συγκρινόμενες με γυναίκες που αθλούνται περιστασιακά ή δεν αθλούνται καθόλου, αναφορικά και με την εμμηνορρυσιακή λειτουργία και την οστική πυκνότητά τους. Ένας δευτερεύον στόχος της παρούσας μελέτης αποτελεί η εκτίμηση της συνδυασμένης επίπτωσης των συνιστωσών του συνδρόμου της FAT στις αθλήτριες συγκριτικά με τις μη αθλήτριες.

Μέθοδοι: Διενεργήθηκε συστηματική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας σε τρεις ηλεκτρονικές βιβλιοθήκες (PubMed, EMBASE, Cochrane), προκειμένου να εντοπιστούν οι μελέτες εκείνες που εξετάζουν την παρουσία των παραμέτρων της FAT με βάση το νέο ορισμό του συνδρόμου. Η βασική έρευνα περιελάμβανε μελέτες από την ηλεκτρονική βάση δεδομένων χωρίς χρονικό περιορισμό [από την έναρξη της βάσης έως την εκπόνηση της συστηματικής ανασκόπησης (Φεβρουάριος 2018)]. Τα κριτήρια ένταξης και αποκλεισμού των μελετών καθορίστηκαν πριν από την έρευνα της βιβλιογραφίας, σύμφωνα με την κλινική έρευνα και το σχεδιασμό της μελέτης.

Αποτελέσματα: Στο πλαίσιο αυτής της συστηματικής ανασκόπησης συμπεριλήφθηκαν τέσσερις μελέτες. Το σύνδρομο FAT εμφάνιζε μεγαλύτερη επίπτωση στις επαγγελματίες αθλήτριες σε σύγκριση με τις μη αθλήτριες. Τα ίδια αποτελέσματα προέκυψαν για την επιπτώση τόσο της LEA όσο και των εμμηνορρυσιακών διαταραχών. Ωστόσο, η οστική πυκνότητα και τα Z-scores εμφάνισαν σημαντική ετερογένεια μεταξύ των μελετών.

Συμπεράσματα: Τόσο οι επαγγελματίες αθλήτριες όσο και οι μη αθλήτριες είναι επιρρεπείς στη LEA και κατ'επέκταση σε διαταραχές της εμμήνου ρύσεως καθώς και σε χαμηλή οστική πυκνότητα ή οστεοπόρωση. Ως εκ τούτου, απαιτούνται μελλοντικές μελέτες για να εξεταστεί η διαθεσιμότητα της ενέργειας σε πρωταθλήτριες, καθώς και σε μη αθλήτριες.

ABSTRACT

“Energy deficiency, menstrual disorders and low bone mineral density in female athletes: a systematic review”

Purpose: Low energy availability (LEA) may lead to menstrual disorders and low bone mineral density, predisposing to the female athlete triad (FAT) syndrome. The primary aim of this review was to systematically investigate the impact of sports on the energy status of professional female athletes compared to sedentary, recreationally active controls, with regard to their menstrual status and bone mineral density (BMD). A secondary aim was the estimation of the combined prevalence of the components of FAT in athletes as compared with non-athletes.

Methods: A systematic review was conducted from 2007 to February 2018. Inclusion and exclusion criteria of studies were established in advance of the literature search, according to the clinical inquiry and the study design.

Results: Four studies were included in this systematic review. The FAT syndrome was more prevalent in professional athletes compared with non-athletes. The same results occurred for both LEA and menstrual disorders. However, BMD and Z-scores showed high heterogeneity among the studies.

Conclusions: Both professional athletes and sedentary women are prone to LEA and subsequent menstrual disorders and low BMD or osteoporosis. Future studies are needed to examine the energy availability in elite female athletes, as well as in inactive women.

Keywords: energy deficiency; menstrual disorders; low bone mineral density; female athletes; female athlete triad; systematic review