

Informazioni per le atlete a proposito del questionario “female athlete triad”

Cosa significa “female athlete triad”?

“Female athlete triad” viene dalla lingua inglese e tradotto letteralmente significa triade dell’atleta donna. Questa definizione descrive una sindrome medica che colpisce le atlete e che comprende le seguenti componenti:

Disturbo alimentare

Lo spettro dei vari disturbi alimentari è molto vasto e spazia da comportamenti alimentari non corretti senza conseguenze per la salute fino all’anoressia nervosa conclamata con pericolo di vita. Le atlete spesso si rendono conto da sole di avere un “problema” alimentare, ma purtroppo non osano parlarne apertamente.

Disturbi del ciclo mestruale

Normalmente il primo ciclo mestruale sopraggiunge all’età di 14-16 anni. Se ciò non avviene è assolutamente necessaria una valutazione specialistica presso il proprio medico di fiducia. Inoltre l’assenza di mestruazioni per più di 6 mesi o un ciclo più lungo di 35 giorni sono da indagare, al fine di evitare danni permanenti o a lungo termine.

Osteoporosi

L’osteoporosi indica uno stato in cui le ossa non hanno la normale densità e resistenza. Questo porta ad un maggior rischio di fratture e/o dolori ossei. Se la densità ossea massimale non viene raggiunta tra il 12 e il 20 anno di età a causa di carenze alimentari (insufficiente apporto di calcio, vitamine ed energia) con conseguente calo ormonale (soprattutto estrogeni), non potrà più venir recuperata in seguito e per tutta la vita rimarrà un rischio per fratture più elevato rispetto la norma.

Ognuna di queste tre componenti rappresenta da sola una malattia ben distinta, che può avere, se non riconosciuta e trattata per tempo, gravi conseguenze. Nella “female athlete triad” questi elementi sono presenti contemporaneamente, per cui il rischio di danni permanenti è molto grande. Danni permanenti che vanno evitati tramite il riconoscimento e il trattamento precoce di questa sindrome.

Perché devo compilare questo questionario?

Gli accertamenti necessari per escludere il rischio o la presenza conclamata di una “female athlete triad” sono molto vasti. Per effettuare un’analisi accurata, sono necessarie informazioni su diversi sistemi del nostro organismo. Per questo motivo il questionario è molto dettagliato e pone anche domande forse imbarazzanti, che toccano la sfera personale e intima. Tutte però fanno riferimento alla “female athlete triad” e sono importanti per non rischiare di tralasciare alcuna possibilità.

Compilando il questionario aiuti soprattutto te stessa, ad evitare danni permanenti in seguito alla pratica di uno sport di punta.