

آنچه زنان ورزشکار باید درباره قاعدگی بدانند

28 تیر 1404

برخلاف عقاید و باورهای گذشته انجام فعالیت‌های بدنی برای زنان می‌تواند در دوره قاعدگی و پیش از آن بسیار مفید باشد و سلامت زنان را به ارمغان بیاورد.

همچنین ورزش کردن در دوره قاعدگی باعث می‌شود که گردش خون بهبود یافته و گرفتگی و درد قاعدگی کاهش یابد.

از آنجایی که خلق و خوی افراد در دوره قاعدگی به دلیل فعالیت زیاد هورمون استرس کورتیزول تغییر می‌کند ممکن است انجام فعالیت بدنی در این دوره مختل شود و یا بالعکس تقویت گردد.

با این حال، سلامت تغذیه در دوره قاعدگی و ورزش یکی از موضوعات قابل توجهی است که بسیار کم به آن پرداخته شده است.

در این میان زنان ورزشکاری وجود دارند که اهمیت و توجه به آنان بسیار حائز اهمیت است.

این دسته با توجه به آنکه فعالیت بدنی شدیدتری نسبت به زنان غیر ورزشکار دارند باید به سلامت قاعدگی، تغذیه قاعدگی و ورزششان دقت فراوانی داشته باشند.

در ادامه به برخی از موضوعات حیاتی قاعدگی و ورزش زنان می‌پردازیم.

بنابر مقالات منتشر شده سمیرا پورمیرزایی، یکی از نویسندگان مقالات علمی در مورد ورزش زنان، زنان ورزشکار را در سه دسته تقسیم بندی می‌کند که عبارتند از:

زنان ورزشکار نخبه:

زنانی که در مسابقات کشوری شرکت کردند و حداقل سابقه ۳ سال فعالیت منظم در تیم تخصصی داشته باشند.

زنان ورزشکار غیر نخبه:

زنانی که در سطوح پایین‌تر فعالیت می‌کنند و در سال گذشته در فعالیت‌های ورزشی دانشگاه شرکت کردند و سابقه یک سال حضور در رشته تخصصی را داشته‌اند.

زنان غیر ورزشکار:

زنانی که در طول ۲ سال گذشته هیچگونه تمرین منظمی را انجام نداده‌اند.



تغذیه زنان ورزشکار

به طور کلی تغذیه زنان ورزشکار به علت قاعدگی نسبت به تغذیه مردان ورزشکار تفاوت‌هایی دارد البته این تفاوت‌ها به علل دیگری از جمله تفاوت‌های فیزیولوژیکی و نیازهای بدنی زنان و مردان مرتبط است.

همان گونه که مشخص شده مهم‌ترین مواد مغذی برای بدن زنان مقادیر مناسب آهن کلسیم ویتامین E امگا ۳ منیزیم ویتامین دی و اسید فولیک است.

زنان ورزشکار نیز مانند سایرین به این مواد نیاز دارند اما ممکن است به علت‌های گوناگون به مقدار کافی این مواد مغذی را دریافت نکنند و قاعدگی آنان تحت کمبود ویتامین‌ها و مواد مغذی مناسب دچار اختلال شود.

بنابر تعاریف ارائه‌شده زنان دسته اول و دوم نسبت به زنان غیر ورزشکار فعالیت بدنی بیشتری داشته و تمرینات سنگین‌تر و فشرده‌تری را انجام می‌دهند.

بنابراین تغذیه و سلامت قاعدگی آنان تحت تاثیر این فعالیت‌های شدید بدنی قرار می‌گیرد.

همانند هر فعالیت دیگری، ورزش کردن، فایده مطلق نیست و در کنار مزایایی که برای ورزشکار دارد ممکن است آسیب‌های جسمانی و روانی نیز به ورزشکار تحمیل کند.

علاوه بر این ورزش و تغذیه نامناسب برای زنان ورزشکار سلامت قاعدگی و باروری آنان را در معرض خطر قرار می‌دهد.

زنان ورزشکار به طور گسترده در معرض اختلال تغذیه قرار می‌گیرند چرا که در مقایسه با افراد عادی این زنان تحت فشار بیشتری برای داشتن وزن مناسب شکل بدنی ایده آل متحمل می‌شوند.

انتظارات فرهنگی و اجتماعی از آنان بیشتر است و این شرایط باعث می‌شود تا زنان ورزشکار بر تغذیه خود حساس شده و در نتیجه دچار اختلالات تغذیه‌ای شوند و آثار سوء آن به مرور زمان نمایان شود.

علاوه بر این، انتظارات اجتماعی بستگی به رشته‌های مختلف ورزشی دارد به عنوان مثال رشته‌هایی مثل

کاراته و کشتی به عنوان ورزش‌هایی شناخته می‌شوند که وزن ورزشکار در آنها بسیار مهم هستند.

و باید برای انجام این رشته‌ها حداقل وزن را داشته باشند، بنابراین ورزشکاران علاقمند به این رشته‌ها باید در وزن خود تغییراتی ایجاد را کنند.

در نتیجه، زنان ورزشکار با کم‌غذایی و تغذیه نامناسب درگیر اختلالات تغذیه‌ای می‌شوند و در نهایت، این اختلال بر قاعدگی آنان اثر می‌گذارد.

این فرآیند باعث بروز آمنوره اولیه و در صورت تداوم به آمنوره ثانویه منتهی می‌شود که ممکن است ورزشکار زن را با خطر پوکی استخوان روبرو کند.

آمنوره اولیه و ثانویه



زمانی که قاعدگی زنانی که به ۱۴ سالگی رسیده‌اند به تاخیر بیفتد به این تاخیر آمنوره اولیه می‌گویند. حال اگر زنانی که اولین قاعدگی آنها اتفاق افتاده باشد اما به مدت ۳ یا ۶ دوره چرخه قاعدگی آنان پی در پی صورت نگیرد به این فقدان قاعدگی آمنوره ثانویه می‌گویند.

زنان ورزشکار برای رسیدن به اوج عملکرد و وزن و شکل دلخواه رفتارهای کنترل وزن در پیش می‌گیرند و از مصرف غذای چرب اجتناب می‌کنند.

تغییر در میزان چربی بدن باعث تغییرات هورمون‌های جنسی می‌شود و اگر درصد چربی بدن کمتر از ۱۷ درصد باشد آمنوره اولیه بروز پیدا می‌کند.

پوکی استخوان نیز با اختلال در تغذیه شروع می‌شود و روند آن به اینگونه است که در نخستین مرحله آمنوره اولیه اتفاق می‌افتد.

در صورت تداوم، فرد به علت کمبود انرژی به آمنوره ثانویه دچار می‌شود و چون کلسیم به مقدار کافی جذب نمی‌شود استخوان بندی ضعیف و باعث کاهش تراکم مواد معدنی می‌شود.

در نتیجه این فرآیند، تیغه‌های استخوانی لاغر می‌شوند پوکی استخوان زودرس اتفاق می‌افتد. آمار نشان می‌دهد که شیوع این بیماری در میان زنان بیشتر است.

به ویژه در میان زنان سفید پوست و آسیایی پوکی استخوان یک بیماری جدی است اما چون به تدریج ایجاد می‌شود و به آهستگی پیشرفت می‌کند به آن بیماری خاموش می‌گویند.

مطالعات حاکی از آن است که ۸۰ درصد از بیماران این بیماری را زنان تشکیل می‌دهند.

پاتل و همکاران در سال ۲۰۰۲ مقایسه‌ای میان قاعدگی نامنظم بین زنان ورزشکار و زنان غیر ورزشکار انجام دادند این مقایسه نشان داد که زنان ورزشکار ۶۰ درصد و زنان غیر ورزشکار ۵ درصد قاعدگی نامنظم دارند.

تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که شیوع آمنوره در زنان ورزشکار بیشتر از زنان غیر ورزشکار است. همچنین شیوع ثانویه در زنان ورزشکار ۳ برابر بیشتر از زنان غیر ورزشکار است.

رژیم غذایی در همه ورزشکاران وجود دارد اما در افراد حساس می‌تواند بسیار آسیب‌زا باشد. به نظر می‌رسد ورزشکاران نخبه خطر بیشتری در مورد اختلال تغذیه در پیش دارند. چالش‌های قاعدگی در ورزش زنان

علاوه بر موارد ذکر شده زنان ورزشکار در دوران قاعدگی خود با چالش‌هایی روبرو می‌شوند که از جمله آنها تداخل زمان مسابقه و زمان قاعدگی آنان است.

سمانه بیرامی باهر پرچمدار ایران در المپیک زمستانی ۲۰۱۸ هم که در رشته اسکی استقامت کار می‌کند در گفتگو با ایسنا گفته است:

نمی‌توان تاریخ مسابقات را با دوران قاعدگی هماهنگ کرد به همین دلیل ورزشکاران باید عادت کنند که اگر حتی روز اول این دوره هم بود مسابقه بدهند و تاثیری در عملکردشان نداشته باشد.

البته باید توجه داشت که سیستم بدنی افراد مختلف با یکدیگر تفاوت دارد و ممکن است برخی از زنان در دوران قاعدگی حتی عملکرد بهتری هم داشته باشند.

مریم ایران‌دوست مربی و بازیکن سابق فوتبال در این باره به ایسنا گفته:

چند ساعت اول قاعدگی انرژی مضاعفی تولید می‌شود به گونه‌ای که برخی از بازیکنان در این مدت انرژی زیادی دارند و بهتر از قبل عمل می‌کنند بازی را برایشان سخت می‌کند.

یکی از نقش‌های حائز اهمیت زنان در زندگی نقش مادری است که مراحل گوناگونی مثل بارداری و زایمان را همراه دارد و با پرورش و تربیت فرزندان تداوم پیدا می‌کند.

این امر نیازمند سلامت جسمانی، روحی و روانی است و عدم توجه به سلامت جسمانی، سلامت روانی و روحی زنان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

این موضوع، پیامدهای جبران ناپذیری را هم برای جامعه و هم برای خانواده و افراد به بار می‌آورد ورزش کردن هیجانات و انرژی‌های منفی را تخلیه می‌کند.

تحقیقات آمریکایی نشان می‌دهد که با سرمایه‌گذاری در ورزش، ضمن کاهش هزینه‌های درمانی و افزایش بهره‌وری افراد در جامعه سلامت روانی و جسمانی آنها نیز بهبود پیدا می‌کند.

ژان ژاک روسو می‌گوید ورزش باید جزئی از برنامه تربیت عمومی زنان باشد.

با توجه به گزارش نوشته شده و اهمیت فعالیت بدنی و ورزشی در میان زنان و زنان ورزشکار نباید اهمیت تغذیه و سلامتی تغذیه بر ویژگی‌های خاص زنان مانند قاعدگی را نادیده گرفت.

منبع:

بررسی شیوع سه‌گانه ورزشکاران زن (اختلال تغذیه، آمنوره، پوکی استخوان) در تیم‌های ملی، سمیرا پورمیرزایی