

STRATEGII DE PREVENIRE A TULBURĂRILOR DE ALIMENTAȚIE ÎN RÂNDUL SPORTIVILOR

Corina Andronachi

Conducător științific: Ovidiu Tafuni

Disciplina de igienă, USMF „Nicolae Testemițanu”

Introducere. Tulburările de alimentație sunt mai frecvente în rândul sportivilor, în special în sporturile care pun accent pe suplețe. Aceste tulburări pot afecta grav sănătatea și performanța sportivilor, iar o abordare cuprinzătoare de prevenire și tratament este esențială. **Scopul lucrării.** Evaluarea surselor bibliografice științifice cu referire la prevalența tulburărilor de alimentație în rândul sportivilor, identificarea factorilor de risc specifici și propunerea de strategii bazate pe date statistice pentru prevenirea acestor tulburări. **Material și metode.** Studiul se concentrează pe investigarea aspectelor esențiale ale tulburărilor alimentare în literatura de specialitate, utilizând o analiză detaliată a peste 20 de surse relevante în ultimii ani. **Rezultate.** Studiile evidențiază că în rândul sportivilor, prevalența tulburărilor de alimentație variază între (0% - 19%) în cazul bărbaților și (6% - 45%) în cazul femeilor. Anumite sporturi, cum ar fi gimnastica, baletul și cele care presupun categorii de greutate, prezintă un risc crescut. De exemplu, în cazul gimnastelor, prevalența tulburărilor de alimentație poate fi semnificativ mai mare. Dismorfia musculară este mai frecventă în rândul bărbaților implicați în culturism și haltere. Utilizarea steroizilor anabolizanți este asociată cu tulburări de alimentație, afectând o proporție semnificativă din sportivii cu dismorfie musculară. Factori precum presiunile sociale și accentul pe performanță contribuie la creșterea riscului de tulburări de alimentație în rândul sportivilor. **Concluzii.** Prevenirea tulburărilor de alimentație în rândul sportivilor necesită o abordare multidisciplinară și integrată. Aceasta ar trebui să includă implementarea de programe educaționale pentru antrenori și sportivi, intensificarea eforturilor de conștientizare în comunitatea sportivă și dezvoltarea de intervenții personalizate care să țină cont de specificul sportului și de diferențele de gen. Recunoașterea și gestionarea adecvată a acestei probleme sunt critice pentru asigurarea unei sănătăți și performanțe optime pentru sportivi. **Cuvinte-cheie:** tulburări de alimentație, sportivi.

STRATEGIES FOR PREVENTING EATING DISORDERS AMONG ATHLETES

Corina Andronachi

Scientific adviser: Ovidiu Tafuni

Hygiene Discipline, Nicolae Testemițanu University

Introduction. Eating disorders are more prevalent among athletes, especially in sports that emphasize leanness. These disorders can significantly impact athletes' health and performance, necessitating a comprehensive approach to prevention and treatment. **Aim of the Study.** The study aims to evaluate scientific literature sources regarding the prevalence of eating disorders among athletes, identify specific risk factors, and propose statistical data-based strategies for prevention. **Material and methods.** The study focuses on exploring essential aspects of eating disorders in specialized literature, utilizing a detailed analysis of over 20 relevant sources from recent years. **Results.** Studies highlight that among athletes, the prevalence of eating disorders ranges between (0% - 19%) for males and (6% - 45%) for females. Certain sports, such as gymnastics, ballet, and weight-class sports, pose a higher risk. For instance, gymnasts may have significantly higher rates of eating disorders. Muscle dysmorphia is more common among males involved in bodybuilding and weightlifting. The use of anabolic steroids is associated with eating disorders, affecting a significant proportion of athletes with muscle dysmorphia. Factors such as social pressures and emphasis on performance contribute to increased eating disorder risk among athletes. **Conclusions.** Preventing eating disorders in athletes requires a multidisciplinary and integrated approach. This should include implementing educational programs for coaches and athletes, increasing awareness efforts within the sports community, and developing personalized interventions that account for the specificities of each sport and gender differences. Recognizing and properly managing this issue are critical to ensuring optimal health and performance for athletes. **Keywords:** eating disorders, athletes.