

Languages on this page:

ISSN 1652-7224 ::: Publicerad den 24 november 2010

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om idrottspsykologi på [idrottsforum.org](http://idrottsforum.org)

Ätstörningar är den sammanfattande benämningen på psykiska sjukdomstillstånd som involverar problem med ätande, av vilka de vanligaste är anorexia nervosa – självsvält, ofta i kombination med överdriven träning – och bulimia nervosa – hetsätning i kombination med kräkning och överdriven motion. Gemensamt för dessa båda typer av ätstörning är att de är allvarliga, och därtill att sjukdomsbeteendet även innefattar överdriven fysisk aktivitet. Kopplingen till idrotten är närmast osökt; det finns också ett par tillstånd – som inte är godkända diagnoser – med ännu tydligare sportkoppling: ortorexia nervosa, som innebär att den drabbade fastnar i ett tvångsmässigt "hälsosamt" och oftast väldigt fettsnålt eller på annat sätt "nyttigt" ätande och ägnar sig samtidigt åt överdriven fysisk träning, samt anorexia athletica, som syftar på idrottare som tillgriper minst en ohälsosam metod för viktkontroll. Det är inte underligt, med andra ord, att det forskas en del inom idrottsvetenskapen om den här typen av problem. I höst har två nya böcker om ätstörningar utkommit på engelska förlaget Routledge, dels bioetikern Simona Giordanos *Exercise and Eating Disorders: An Ethical and Legal Analysis*, dels *Eating Disorders in Sport* av idrottspsykologerna Ron A. Thompson och Roberta Trattner Sherman. Vi bad Magnus Lindwall, som själv har forskat i området, att recensera Thompson och Shermans bok ([Giordanos bok recenseras av Gunnar Breivik](#)). Vår recensent har faktiskt inga invändningar mot den förtjänstfulla behandling ämnet får i boken, om än han, i likhet med med bokens författare, beklagar att forskningen inte kommit längre när det gäller dessa svårartade beteendestörningarna.

## Idrottspsykologer om ätstörningar

Magnus Lindwall

Psykologiska institutionen, Göteborgs universitet

Ron A. Thompson & Roberta Trattner Sherman

### **Eating Disorders in Sport**

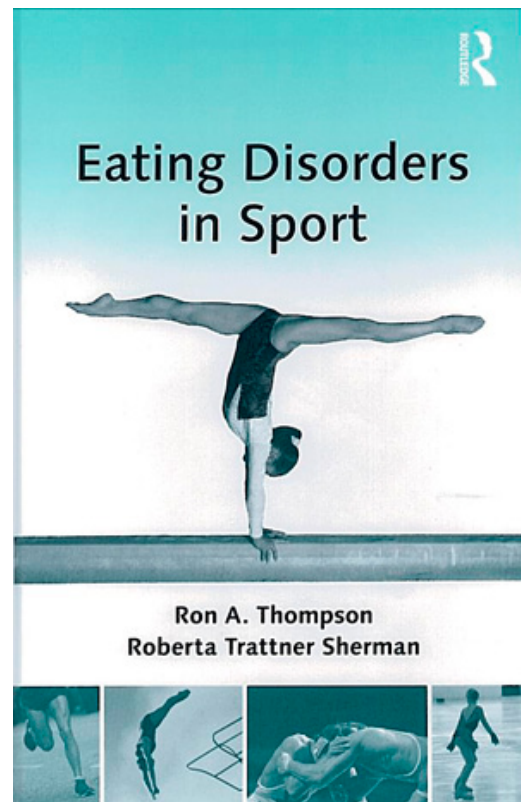
284 sidor, inb.

Abingdon, Oxon: Routledge 2010

ISBN 978-0-415-99836-9

Söker man på begreppen "ätstörning" och "idrott" på Internet stöter man snabbt på en kunskapsöversikt från Riksidrottsförbundet utgiven 2004 där man bland annat lyfter fram behovet av att utbilda tränare och aktiva på fältet om frågor kring ätstörning. Utifrån fortbildningsperspektivet är bra böcker på området centrala. Kan böckerna dessutom kombinera en uppdaterad bild från forskningen med relevant erfarenhet från fältet kan resultatet bli mycket värdefullt för tränare och aktiva. Boken *Eating Disorders in Sport* skriven av Thompson och Sherman har stor potential att leverera dessa ingredienser och kan därmed bli den värdefulla resurs för praktiker som behövs.

Thompson och Sherman börjar med att konstatera att mycket har hänt inom området sedan man publicerade sin förra bok för mer än 15 år sedan (*Helping athletes with eating disorders*, 1993). En rad nya studier har tillkommit och kunskapsbilden har klarnat. Framförallt har forskningen inom ätstörningar allmänt ökat, men även den idrottsspecifika forskningen har rört på sig. Något som dock inte förändrats är allvaret i sjukdomen och hur vanlig den är. Argumenten för att skriva en uppdaterad uppföljare är därmed många.



Thompson och Sherman diskuterar i början problemet med att kombinera två världar: den kliniska delen kring sjukdomen ätstörning och behandling av den, samt idrottens värld. De själva lyckas kombinera dessa två delar väl då de är psykologer som specialiserat sig på ätstörningar inom idrotten. Tillsammans har de mer än 50 års erfarenhet av behandling av ätstörning. De har även arbetat med tunga nationella idrottsorganisationer, till exempel Internationella Olympiska Kommitténs medicinska utskott i USA. Sammantaget ger således deras bakgrund och erfarenhet imponerande trovärdighet och pondus för att skriva en bok på området. Känslan är att det som de har att säga definitivt är värt att lyssna noga på. De är dock inte enbart kliniker. Thompson och Sherman ligger tillsammans bakom ett tiotal av de över 450 vetenskapliga referenser som används i boken, vilket visar att de inte bara har full koll på forskningen på området utan även är en del av denna. De väger alltså även inom detta område tungt.

Sammantaget är därmed förutsättningarna för att boken ska bli bra, läsvärd och tung mycket goda och förväntningarna man som läsare har är höga. Lyckas författarna då leva upp till förväntningarna? Mitt svar är absolut ja. Framförallt lyckas de väldigt bra med att hela tiden överbrygga den kliniska ätstörningsdelen och den idrottsliga delen. Därmed håller sig den röda tråden kring just ätstörningar i idrott istället för å ena sidan ätstörningar och å andra sidan idrott, vilket är lätt hänt om författarna antingen hade varit mer kliniker eller mer idrottsinriktade (t ex idrottspsykologiska forskare).

” De delar även mycket systematiskt upp resultaten i olika typer av idrotter, till exempel ”lean sports” där det anses vara en fördel att väga lite.

Boken börjar (efter introduktionen) med ett kapitel som handlar om olika typer av ätstörningar och deras symtom. Här går Thompson och Sherman även in och diskuterar idrotts specifika typer av tillstånd som t ex ”female athlete triad”, ”male athlete triad”, ”muscle dysmorphia” och ”ortorexia.”

I nästa kapitel görs en översikt av forskningen på området ätstörning inom idrotten, dessutom en mycket noggrann sådan. Författarna lyfter upp de få tyngre meta-analyserna som finns, men också de många mindre studierna som undersökt fenomenet i specifika idrotter. Kapitlet får därmed både djup och en bredd man sällan ser. De delar även mycket systematiskt upp resultaten i olika typer av idrotter, till exempel ”lean sports” där det anses vara en fördel att väga lite. Sambandet mellan idrottsdeltagande och ätstörning är även starkare i just dessa idrotter. Sammantaget känns det som om man går djupare ned i problematiken jämfört med vad de flesta artiklar och andra böcker gör. Läsaren får en redovisning av problemen i allt från bodybuilding till hästsport.

Kapitel 4 handlar om riskfaktorer. En tes som drivs tydligt i boken är att personer med en viss sårbarhetsprofil som lider av ätstörningar har större risk att utveckla detta i idrotten, då de ställs inför de riskmoment som finns både utanför och inom idrotten. I kapitlet diskuteras allmänna typer av riskfaktorer, från genetik till sociokulturella faktorer, psykologiska faktorer. Sedan följer idrotts specifika riskfaktorer, till exempel förbättrad prestation vid viktne gång, likheten mellan drag som kännetecknar en bra idrottare och som kännetecknar en person som utvecklat ätstörning samt uppvisande av kroppen som attribut och även vid bedömningsidrotter som prestation i sig.

I kapitel 5 lyfter Thompson och Sherman den centrala frågan om identifiering av problemet, som är ett viktigt första steg i behandlingen. De diskuterar problem kring identifieringen, varför inte personen själv vill erkänna sin sjukdom och vem som ska närma sig idrottaren och hur man ska göra detta. Även detta kapitel är väl balanserat och ger nyttig information och inbjuder till funderingar.


Kapitel 5 är nära sammankopplat med kapitel 6 som även beskriver de olika personer som finns runt idrottaren och deras roller i identifiering och behandling.

Kapitel 9 och 10 handlar om behandling och medicinska aspekter och sista kapitlet behandlar utbildning och prevention.

Sammantaget är författarna generösa och det finns mycket relevant information i boken för olika typer av yrkesgrupper (tränare, dietister, läkare, sjukgymnaster mm) som jobbar runt idrottaren och kan tänkas stöta på problemet.

Sammantaget kan jag inte annat än att rekommendera denna bok till såväl idrottsforskare eller studenter som är intresserade av området som praktiker på fältet. Det enda man kan peka på att det finns ännu fler frågor än svar när man läst klart boken än när man började. Detta säger dock mer om att forskningen ännu inte kommit så långt och att det finns stora vita fläckar kvar på kartan. Detta är författarna ödmjukt medvetna om, och de kan knappast lastas för att fältet som helhet inte kommit längre.

© Magnus Lindwall 2010.

 [Hitta bästa pris på boken hos Prispallen.se](https://www.prispallen.se)

 [Kjøp boken fra Capris.no](https://www.capris.no)

 **Sammenlign priser på bogen hos [Pensum.dk](https://www.pensum.dk)**

 **Buy this book from [Amazon.co.uk](https://www.amazon.co.uk)**

 **Buy this book from [Amazon.com](https://www.amazon.com)**

[www.idrottsforum.org](https://www.idrottsforum.org) | Redaktör [Kjell E. Eriksson](#) | Ansvarig utgivare [Aage Radmann](#)