

Languages on this page:

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

Utskriftsvänlig pdf-fil

Läs mer om fitness som praktik och industri på [idrottsforum.org](http://idrottsforum.org)

Läs mer om idrottsfilosofi 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 *Eating Disorders in Sport* av idrottspsykologerna Ron A. Thompson och Roberta Trattner Sherman, dels bioetikern, tillika fitnessinstruktören, Simona Giordano *Exercise and Eating Disorders: An Ethical and Legal Analysis*. Gunnar Breivik har läst Giordanos bok för vår räkning (**Thompson och Sherman recenserar av Magnus Lindwall**) och instämmer med författaren att ätstörningsproblematiken inom sport och motion måste tas på största allvar. Det är, konstaterar vår recensent, fitnessinstruktören Giordano som har skrivit större delen av boken; bioetikern Giordano står för blott två av tio kapitel. Det blir lite teoritunt, men den praktiska inriktningen drar inte ner boken värde och användbarhet.

## Ätstörningar ur fitnessperspektiv

**Gunnar Breivik**

Norges idrettshøgskole, Oslo

*Simona Giordano*

### **Exercise and Eating Disorders: An Ethical and Legal Analysis**

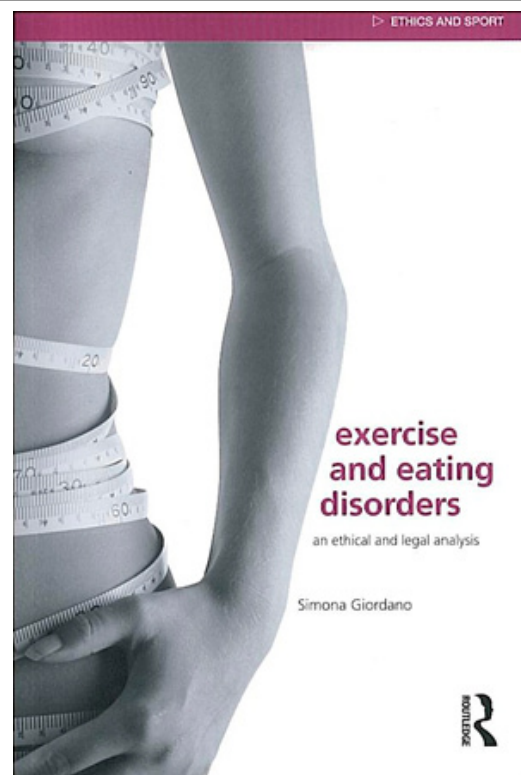
222 sidor, hft., ill.

Abingdon, Oxon: [Routledge](http://Routledge) 2010

(Ethics and Sport)

ISBN 978-0-415-47606-5

I 1982 døde den norske toppturneren Helga Bråthen av spiseforstyrrelse, 29 år gammel. Det var en av grunnene til at Jorunn Sundgot-Borgen i 1993 tok doktorgrad på temaet spiseforstyrrelser i idrett. Sundgot-Borgen, som selv var turner, har senere gjort en rekke studier av spiseforstyrrelser i toppidretten, og har vist at så mange som 30 prosent av kvinnelige landslagsutøvere i utholdenhetsidretter og estetiske idretter har spiseforstyrrelse, eller er i faresonen. Spiseforstyrrelser er derfor et tema som er vel verd å ta på alvor. Ofte er det medisinske aspekter som står i fokus når spiseforstyrrelser diskuteres. Men spiseforstyrrelser innebærer en rekke problemer ut over det medisinske, som ikke minst folk som jobber som trenere og instruktører bør ta på alvor. Dette problemet er diskutert i en nylig utgitt bok som dreier seg om etiske og juridiske spørsmål ved trening av anorektikere, og andre spiseforstyrrede, i idrettslige sammenhenger.



Forfatteren av boken, Simona Giordano, er Senior Lecturer i Bioethics ved School of Law ved University of Manchester. I tillegg har hun mer en ti års erfaring som "fitness instructor" og er medlem av UK Register of Exercise Professionals. Det betyr at hun er godt kvalifisert for oppgaven. Og hun løser oppgaven bra. Det er en svært innsiktsfull bok, som i tillegg til solid kunnskap fra flere fagområder, gir gode råd til alle som i treningssammenhenger har møtt, eller risikerer å møte, utøvere med spiseforstyrrelser.

Boka har tre hoveddeler. Den første delen, som består av de tre første kapitlene, dreier seg om spiseforstyrrelser, deres egenart, biologi og mulige forklaring. Den andre hoveddelen, kapittel fire til syv, diskuterer spiseforstyrrelser i forhold til samfunnsmessige relasjoner; påvirkninger fra trening, media og psykiatri. Den siste delen, som består av de tre siste kapitlene, diskuterer spiseforstyrrelser i forhold til juridiske og etiske spørsmål. I det siste kapitlet gir forfatteren en oppsummering og kommer med anbefalinger for hvordan instruktører og trenere bør forholde seg til utøvere med spiseforstyrrelser.

Da jeg startet å lese boka ble jeg overrasket fordi det ikke er helt samsvar mellom undertittelen på boka og innholdet av den. Det er strengt tatt bare to av ni kapitler som dreier seg om juridiske og etiske spørsmål. De som venter seg en grundig etisk diskusjon kan derfor kanskje bli skuffet. Likevel synes jeg forfatteren har gode grunner for å disponere stoffet som hun gjør. Hun hevder at for å møte mennesker med spiseforstyrrelser på en profesjonell måte i treningssammenheng, må man ha grundig kjennskap til den tilstanden de lider av. Ellers risikerer man å handle inadekvat og kanskje gjøre store feil. Kunnskapen om spiseforstyrrelser er for dårlig i utdannelsen av instruktører og trenere. Man risikerer å gjøre grove feil, og gjør vondt verre, ved ikke å ha god nok innsikt. Diskusjonen i alle kapitlene i boka er derfor rettet mot det praktiske mål; å handle mest mulig adekvat i møtet med mennesker/klienter som har spiseforstyrrelser.

La meg gi noen smakebiter fra enkelte kapitler.

Giordano peker innledningsvis på hvor utbredt spiseforstyrrelser er; anslagsvis 1,6 millioner i Storbritannia, og 9 millioner i USA er rammet.

Spiseforstyrrelser i streng forstand omfatter *anorexia nervosa* og *bulimia nervosa*, men Giordano tar også opp beslektede lidelser som *binge eating disorder*, *obesity* og *anorexia athletica*. Den siste kategorien er

svært relevant med tanke på trening. Anorexia athletica, en term som dukket opp i 1980-årene, er ingen diagnostisk kategori og finnes ikke i offisielle diagnostiske manualer som DSM-IV. Den har likevel vist seg å være svært nyttig i studiet av idrettsutøvere. Tilstanden kjennetegnes ved at utøverne ikke tilfredsstillter kriteriene for "true eating disorder, but who exhibit at least one unhealthy method of weight control; this includes (?) vomiting (?), and use of diet pills, laxatives, or diuretics (?)." (Giordano 2010:13). Utøvere i utholdenhetsidretter og estetiske idretter er i likhet med ballettdansere, særlig utsatt for å utvikle anorexia athletica. Men også mange rene anorektikere og bulimikere bruker trening som del av sitt slankeregime. Man regner med at så mange som 50% av kvinner med spiseforstyrrelser trener for mye (Giordano 2010:19). For spiseforstyrrelser rammer kvinner mer enn menn, middelklassen mer enn arbeiderklassen, og vestlige samfunn mer enn resten av verden.

Giordano diskuterer i denne forbindelse medias rolle, tynnhetsidealene i film- og moteverdenen, og diskuterer om man kan ansvarliggjøre media. Dypere sett, hevder hun, bygger spiseforstyrrelser på metafysiske antakelser som er dypt forankret i vestlig tradisjon. Skillet mellom kropp og sjel, som vi finner i gresk filosofi og kristen tradisjon, gjør kroppen til et prosjekt for sjelen. Å ha kontroll og være ansvarlig innebærer at man har kontroll over kroppen. For mennesker med spiseforstyrrelser betyr det at de gjør en type moralsk valg, der det å kontrollere kroppen er uttrykk for et dypere kontrollbehov. I motsetning til de som ønsker å sykeliggjøre spiseforstyrrelser, og definere det som en sykdom, mener Giordano derfor at man i de fleste tilfeller kan operere med spiseforstyrrede personer som ansvarlige, men med et ansvar som har tatt en feil retning. Det betyr at hun i møte med spiseforstyrrede i treningssammenheng ikke vil opptre paternalistisk, som formyndere, men vil møte dem med en kontrakt-etisk tilnærming, der de behandles som likeverdige personer og der man inngår avtaler med dem. Samtidig er hun klar over at spiseforstyrrede i mange sammenhenger ikke vil handle i sine egne dypere interesser, men gjøre ting som er skadelige for seg selv, både på kort og lang sikt. Hun mener imidlertid, i tråd med John Stuart Mill's liberale tenkning, at friheten til å gjøre ting som ikke er optimale, risikere å skade seg selv, er en viktig verdi som må tas vare på. Det er først når vi risikerer å skade andre at myk paternalisme, i form av begrensende regler, kan settes inn for å forhindre skader mot uskyldige tredjeparter.

Samtidig mener Giordano at den profesjonelle trener, eller fitnessinstruktør, må være klar over sin egen rolle og det profesjonsansvar man har, enten man er betalt eller frivillig instruktør. Det kan noen ganger innebære at man må avvise en person med spiseforstyrrelser fra å delta i trening. Selv om trening i de fleste tilfeller kan være bra, er det noen ganger uansvarlig for en instruktør å påta seg ansvaret. Man risikerer ikke bare å feile etisk, men komme i konflikt med regler for ansvarlig profesjonsatferd. Noe av det fortjenstfulle ved Giordanas bok er de mange case-historiene, og den måten hun får frem kompleksiteten i problematikken. Diskusjonen i forhold til etiske vurderinger og juridiske retningslinjer er meget god. Personlig kunne jeg tenkt meg en mer omfattende diskusjon av de etiske spørsmålene, hvor alternative teorier hadde blitt testet grundigere ut i forhold til hverandre. Nå presenteres vi stort sett for tre teorier; paternalisme (Beauchamp), såkalt "beneficence" eller "supererogation" (overskytende gode gjerninger), og kontraktteori (Rousseau – Hobbes - Rawls). Men dette får en idrettsfilosof som meg få tilfredsstillt i

” Dypere sett, hevder hun, bygger spiseforstyrrelser på metafysiske antakelser som er dypt forankret i vestlig tradisjon.

en annen sammenheng.

Dette er først og fremst en praktisk anlagt bok for de som jobber som instruktører og trenere. Derfor er det bra at boka har gode oppsummeringer underveis, gode case historier, faktabokser, og ikke minst mange gode praktiske råd. Den anbefales for alle som jobber med trening og instruksjon, kanskje særlig de som står i en profesjonell jobbrelasjon der de er underlagt kvalifikasjonskrav og kan bli saksøkt for hva de gjør eller ikke gjør.

© **Gunnar Breivik 2010.**

---

 **Hitta bästa pris på boken hos [Prispallen.se](#)**

 **Kjøp boken fra [Capris.no](#)**

 **Sammenlign priser på bogen hos [Pensum.dk](#)**

 **Buy this book from [Amazon.co.uk](#)**

 **Buy this book from [Amazon.com](#)**