

ΒΑΣΙΚΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ
ΤΟΥ 1^{ου} ΜΕΤΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗΣ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Οργάνωση: Ελληνικό Ερευνητικό Ινστιτούτο Επιστημ. Διατροφής Αθλητών
www.sportsnutrition-inst.org

Εθνικό Ίδρυμα Ερευνών, Αθήνα, 29 – 30 Ιανουαρίου 2005

1. Η ανάγκη της απόλυτα εξατομικευμένης κι εξειδικευμένης διατροφικής αξιολόγησης – εκτίμησης θρέψης του αθλητή-ριας, καθ' ότι οι αθλητικές δραστηριότητες έχουν εντατικοποιηθεί σε τέτοιο βαθμό και με τόσες πολλές ιδιαιτερότητες στις αγωνιστικές προδιαγραφές, ώστε να απαιτούν συγκεκριμένες συστάσεις για την διατροφική υποστήριξη των αθλητών. Απαιτούνται διαφοροποιημένα διαιτολογικά πρωτόκολλα αξιολόγησης και συνεχείς διαιτητικές παρεμβάσεις, με συνεπή τήρηση των βασικών διαιτητικών συστάσεων **σε όλη τη διάρκεια της ετήσιας αγωνιστικής περιόδου**.
Η εκπόνηση διαιτητικών συστάσεων από τον **ειδικό αθλ. διαιτολόγο** πρέπει να τεκμηριώνεται πάντοτε από τα νεώτερα δεδομένα της διεθνούς επιστημονικής βιβλιογραφίας, με βάση τις σύγχρονες κατευθυντήριες οδηγίες των διεθνών επιστημονικών οργανισμών κι επιστημονικών ενώσεων.
2. Η σύγχρονη καθημερινή διαιτολογική πράξη αποκάλυψε, σε διεθνές επίπεδο, ότι οι **προπονητές** αποτελούν τη βασική πηγή διατροφικής πληροφόρησης των αθλητών – ριών, σε μια σειρά πολλών κρίσιμων παραγόντων (όπως τη χρήση διατροφικών συμπληρωμάτων – *Dietary Sports Supplements*, τη μείωση του σωματικού βάρους αντί του σωμ. λίπους, την επιρροή διαφόρων μύθων & προκαταλήψεων από το παρελθόν).
Προβάλλει επιτακτική η ανάγκη της επιστημονικής επιμόρφωσης των προπονητών (κατά συγκεκριμένο άθλημα), ως ενδιαμέσος “συνδετικός κρίκος” για τη σωστή διαιτητική ενημέρωση και ουσιαστική βελτίωση / τροποποίηση των λανθασμένων διατροφικών συνθηκών και συμπεριφοράς των αθλητών-ριών. Μέσω αυτής της διαδικασίας πολιτικής εκπαίδευσης στη διατροφή μπορούμε να αναμένουμε από τους προπονητές, (α) την σε βάθος κατανόηση της κρισιμότητας του παράγοντα “ΔΙΑΤΡΟΦΗ” για την αθλητική απόδοση (β) την άμεση συνεργασία τους με ειδικά καταρτισμένο αθλητικό διαιτολόγο.
3. Οι συστάσεις χορήγησης διατροφικών συμπληρωμάτων (*Sports Supplements*) από τον ειδικό αθλ. διαιτολόγο οφείλουν να υπακούουν στους συγκεκριμένους επιστημονικούς κανόνες εγκυρότητας και αξιοπιστίας (**γνώση της δοσολογίας, της αποτελεσματικότητας, της σχέσης κινδύνου – οφέλους και των συναφών επιπτώσεων, ποιοτικά κριτήρια / standards του προϊόντος**). Επιπλέον, οι συστάσεις αυτές πρέπει να είναι απολύτως συγκεκριμένες, ακριβείς, αντικειμενικές, περιεκτικές, πλαισιωμένες με θεωρητική ενημέρωση. Σε κάθε περίπτωση αθλητή-ριας ο αθλ. διαιτολόγος οφείλει να διερευνά προσεκτικά για σαφείς ενδείξεις υποθρεψίας ή ανεπάρκειας βιταμινών / ιχνοστοιχείων στο ημερήσιο διαιτολόγιο. Είναι, δηλαδή, επαρκείς οι επιστημονικές αποδείξεις για τη χορήγηση διατροφικών συμπληρωμάτων ?

4. Ο ειδικός αθλ. διαιτολόγος οφείλει να αποδώσει ιδιαίτερη έμφαση στις εξής κρίσιμες παραμέτρους για την σύνταξη του **αθλητικού διαιτολογίου** :

- @ Στο μετα-προπονητικό μικρογεύμα αναπλήρωσης υγρών & ενεργειακών αποθεμάτων, προκειμένου να διεξάγεται η προπόνηση της επόμενης ημέρας σε “ασφαλή” ενεργειακά όρια
- @ Στον έλεγχο του σωμα. βάρους, της υδρικής ισορροπίας και της ευνοϊκής σύστασης του σώματος καθ’ όλη τη διάρκεια της ετήσιας αθλητικής περιόδου
- @ Στη χρήση / κατάχρηση διατροφικών συμπληρωμάτων (ή άλλων “εργογόνων” μέσων) για την πολυπόθητη αύξηση της αγωνιστικής απόδοσης
- @ Στην ανεπαρκή πρόσληψη (συνήθως < 2/3 των συνιστώμενων κατά RDA’s ή DRI’s) πολλών “κρίσιμων” μικροσυστατικών από την μεγάλη πλειοψηφία κυρίως αθλητριών
- @ Στις αγωνιστικές υποχρεώσεις κατά τα συνεχή πολύ-ήμερα tournaments (3 – 7 ημέρες) ατομικών και ομαδικών αθλημάτων
- @ Στις ειδικές διορθωτικές παρεμβάσεις που απαιτούνται για την σημερινή, συνήθη, τακτική των αθλητών (σε διεθνές επίπεδο) της υπερκατανάλωσης λίπους >35 % επί της συνολικής ημερήσιας ενεργειακής πρόσληψης (σε βάρος της πρόσληψης υδατανθράκων)
- @ Στα δισεπίλυτα (πολλές φορές) οργανωτικά προβλήματα προετοιμασίας φαγητών και προγραμματισμού ωραρίου γευμάτων στο ξενοδοχείο, όσο και η ανεύρεση κατάλληλων ποιοτικά τροφίμων
- @ Στην κατανάλωση φαγητού έξω από το σπίτι, καθώς και την επιτρεπόμενη κατανάλωση γλυκισμάτων (ποσότητα, συχνότητα)
- @ Στο συνολικό “φορτίο” και στις μεταβολές των προπονητικών επιβαρύνσεων στην εβδομάδα (συχνότητα, ένταση, χρονική διάρκεια), ειδικά στις ημέρες των διπλών (πρωί – απόγευμα) προπονήσεων (> 4 h)
- @ Στην έγκαιρη αναγνώριση των προδιαθεσικών παραγόντων κινδύνου εκδήλωσης διατροφο-εξαρτώμενων παθολογικών διαταραχών της υγείας των αθλητών
- @ Στον συστηματικό έλεγχο της εμμηνορυσιακής λειτουργίας των αθλητριών, καθ’ ότι σχετίζεται άμεσα τόσο με διατροφικές διαταραχές, όσο και με τον ταχύτατα αναδυόμενο κίνδυνο του τριαδικού συνδρόμου της αθλήτριας (“Female Athlete Triad”), όπου τα τελευταία χρόνια έχει αναδειχθεί ως ένα πολυσύνθετο πρόβλημα υψηλότατου κινδύνου για τις αθλήτριες προ-εφηβικής και εφηβικής ηλικίας “καλλιτεχνικών” αθλημάτων (ρυθμική & ενόργανη αγωνιστική γυμναστική, κλασικό μπαλέτο) και για αθλήτριες-δρομείς μεγάλων αποστάσεων, κολυμβήτριες κ.ά

5. Οι διαφαινόμενες τάσεις και προοπτικές στον αγωνιστικό αθλητισμό επιβάλλουν την παρουσία εξειδικευμένων αθλητικών διαιτολόγων στο επιστημονικό δυναμικό υποστήριξης των αθλητικών, επαγγελματικών κι ερασιτεχνικών ομάδων. Για τη χώρα μας, σήμερα, οι προσπάθειες κάποιων αθλητικών συλλόγων να συνεργαστούν με εξειδικευμένο αθλ. διαιτολόγο παραμένουν **απελπιστικά ελάχιστες και αποσπασματικές**.

Εντός των αμέσως προσεχών ετών αναμένεται να παρουσιαστεί αύξηση της επαγγελματικής ζήτησης αθλητικών διαιτολόγων, καθ’ ότι ο αριθμός των επίσημα ανεγνωρισμένων αθλητικών σωματείων στη χώρα μας ανέρχεται σε δεκάδες χιλιάδες.

6. Ο αθλητικός διαιτολόγος, μεθοδικά και επίμονα, οφείλει να αποδίδει ιδιαίτερη βαρύτητα στις επικοινωνιακές τεχνικές (προσωπική συνέντευξη, επικοινωνιακή κριτική, ενθάρρυνση, ενεργοποίηση θετικών σκέψεων), στο πλήρες ιατρικό / διατροφικό ιστορικό (συνεχής συλλογή πληροφοριών με τη συνεργασία της οικογένειας), στην πρακτική εφαρμογή ψυχολογικής συμβουλευτικής (τεχνικές ελέγχου stress), στην επαναξιολόγηση (follow up) της συνολικής “πορείας” της διαιτητικής αγωγής.
- Απολύτως απαραίτητη είναι η **άμεση συνεργασία** σε θετικό κλίμα με τον υπεύθυνο προπονητή, τον ιατρό της ομάδος, την διοικητική ηγεσία, καθώς επίσης η ατομική και ομαδική διαιτητική συμβουλευτική στο σπίτι και στην προπόνηση (θεωρητική ενημέρωση, παρουσιάσεις, slides, έντυπο υλικό).
- Η επίλυση διατροφικών ιδιαιτεροτήτων, με τους κατάλληλους επιδέξιους χειρισμούς μέσα στην οικογένεια, είναι καθοριστικής σημασίας για την συνολική επιτυχημένη πορεία της διαιτολογικής υποστήριξης του αθλητή.

Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
της Δ/σας Επιτροπής
του Ελλ. Ερευν. Ινστιτούτου
Επιστημ. Διατροφής Αθλητών

Ιερεμίας Ε. Σιμάτος, RD

Για την Οργανωτική Επιτροπή :

ΠΡΟΕΔΡΟΣ : **Κωνστ. Ν. Παύλου**, D.Sc.
ΑΝΤ / ΔΡΟΣ : **Μαρία Ν. Χασαπίδου**, PhD
Τα υπόλοιπα Μέλη της Οργ. Επιτροπής