

Θεματική Ενότητα: Διατροφή
Αναρτημένες Ανακοινώσεις 18^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής
Αγωγής & Αθλητισμού

Section: Nutrition
Poster Presentations of the 18th International Congress of Physical
Education & Sport

10555

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΛΗΨΗΣ ΠΡΩΤΕΪΝΗΣ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΑΝΔΡΕΣ ΜΕ
ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΑΛΥΠΗ ΜΑΖΑ

Κορακίδη Γ., Χατζήρη Κ., Μεθενίτης Σ., Κυρλέσης Σ., Γκίκας Γ., Αγγελάκης Ε.,
Ζερβού Ν., Παπακωνσταντίνου Δ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Τ.Ε.Ι Κρήτης, Τμήμα Διατροφής
& Διαιτολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,
Α.Τ.Ε.Ι. Λαμίας, Σχολή Επαγγελματών Υγείας και Πρόνοιας (Σ.Ε.Υ.Π.), Τμήμα
Νοσηλευτικής, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Νομική Σχολή

smetheni@phyed.duth.gr

THE EFFECT OF PROTEIN INTAKE IN OLD MEN WITH LOW FREE-FAT MASS

G. Korakidi, K. Hatziri, S. Methenitis, S. Kyrlesis, G. Gikas, E. Aggelakis, N.
Zervou, D. Papakonstantinou

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., T.E.I of Crete, Department of
Human Nutrition and Dietetics, National and Kapodestrian University of
Athens, D.P.E.S.S., T.E.I of Lamia, School of Health and Providence Professions,
Nursing Department, Democritus University of Thrace, Department of Law

Ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν τα ηλικιωμένα άτομα είναι η σταδιακή μείωση της μυϊκής και γενικότερα της άλιπης μάζας, που οδηγεί στην εμφάνιση της σαρκοπενίας με αποτέλεσμα τη μείωση της ποιότητας ζωής τους. Σήμερα, είναι γνωστό ότι η λήψη πρωτεΐνης βοηθάει στην αύξηση της μυϊκής μάζας, ενώ είναι σύνηθες τα άτομα που θέλουν να κάνουν υπερτροφία των μυών τους να λαμβάνουν μεγάλες δόσεις πρωτεΐνης. Προκύπτει, λοιπόν, το πρόβλημα της διερεύνησης της επίδρασης της λήψης πρωτεΐνης στα ηλικιωμένα άτομα με μειωμένη άλιπη μάζα και αν υπάρχουν διαφορετικά αποτελέσματα ανάλογα με την ποσότητα της λαμβανόμενης πρωτεΐνης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση 2 διαφορετικών δόσεων πρωτεΐνης, μέσα από διαιτολόγιο, σε ηλικιωμένους άνδρες με μειωμένη άλιπη μάζα. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 30 ηλικιωμένα άτομα με χαμηλή άλιπη μάζα [Μ.Ο.: 74,5 ± 8,7 έτη; Kg άλιπης μάζας: 39,8 ± 5,5; RSMI (Kg άλιπης μάζας/ Ύψος²): 12,59 ± 1,8], τα οποία χωρίστηκαν σε 3 ισάριθμες ομάδες, μαρτύρων, χαμηλής και υψηλής δόσης πρωτεΐνης. Η πειραματική διαδικασία διήρκησε 3 μήνες, όπου οι ομάδες χορήγησαν λάμβαναν καθημερινά 0,8 και 1,5 gr επιπρόσθετης πρωτεΐνης ανά Kg άλιπης μάζας, μέσω του διαιτολογίου που τους δινόταν κάθε εβδομάδα. Η σωματική σύσταση των

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

συμμετεχόντων μετρήθηκε με μηχανήμα ανάλυσης σύστασης σώματος πολλαπλών συχνοτήτων πριν, στη μέση και στο τέλος της πειραματικής διαδικασίας. Σε όλη τη διάρκεια της πειραματικής διαδικασίας οι δοκιμαζόμενοι απείχαν από οποιασδήποτε μορφής άσκησης. Ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένες μετρήσεις ως προς δύο παράγοντες εκ των οποίων ο ένας επαναλαμβανόμενος (Two-Way repeated ANOVA), πραγματοποιήθηκε για τη διερεύνηση τυχόν διαφορών ανάμεσα στις ομάδες. Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι: 1) υπήρχε αύξηση της άλιπης μάζας και του δείκτη RSMI σε όλες τις ομάδες χορήγησης, τόσο στον 1.5 μήνα όσο και στους 3 μήνες, 2) υπήρχε αύξηση του βάρους σε όλες τις ομάδες, 3) δεν υπήρχαν σημαντικές διαφορές ανάμεσα στις ομάδες χορήγησης στις τιμές του δείκτη RSMI και της άλιπης μάζας ωστόσο, 4) υπήρχε σημαντική διαφορά ανάμεσα στις ομάδες χορήγησης στην ποσοστιαία μεταβολή του δείκτη RSMI και της άλιπης μάζας, με την ομάδα υψηλής χορήγησης να υπερτερεί έναντι των άλλων ομάδων. Συμπερασματικά, από την παρούσα εργασία φαίνεται ότι η λήψη συμπληρωματικής πρωτεΐνης σε ηλικιωμένους άνδρες, με μειωμένη άλιπη μάζα, προκαλεί μικρή αύξηση της άλιπης μάζας και του δείκτη RSMI. Παράλληλα, διαπιστώθηκε ότι μεγαλύτερα οφέλη παρουσιάζονται όταν η δόση της πρωτεΐνης είναι υψηλή. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας συμβάλουν στην ενημέρωση των επαγγελματιών που ασχολούνται με τέτοια άτομα.

Λέξεις κλειδιά: σαρκοπενία, RSMI, πρωτεΐνη

10704

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

Χατζοπούλου Μ., Παπαδοπούλου Ι., Γιαννακόπουλος Κ., Φυσέντζου Δ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

janna.papas@yahoo.gr

ALCOHOL CONSUMPTION IN STUDENTS

M. Chatzopoulou, I. Papadopoulou, K. Giannakopoulos, D. Fusentzou

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγραφεί η συχνότητα κατανάλωσης αλκοόλ σε φοιτητές/τριες του ΔΠΘ ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής κατά το ακαδημαϊκό έτος 2009/10. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 483 φοιτητές/τριες του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής (244=άνδρες και 239=γυναίκες με ηλικία= 20.31±1.76 έτη) από όλα τα έτη φοίτησης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από ερωτήσεις σωματομετρικών χαρακτηριστικών (ηλικία, ύψος, βάρος) και σχετικές με παραμέτρους της κατανάλωσης το αλκοόλ όπως η συχνότητα και η διάρκεια κατανάλωσης. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μετά από προσωπική συνέντευξη με τον κάθε φοιτητή/τρια. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και συγκεκριμένα η ανάλυση των συχνοτήτων (Frequencies). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας το 44% των φοιτητών/τριών δήλωσε ότι καταναλώνει 1-3 ποτήρια αλκοόλ την εβδομάδα. Ακόμη το 36,6% δοκίμασε για πρώτη φορά αλκοόλ σε ηλικία 16-17 ετών. Ειδικότερα βρέθηκε ότι οι τριτοετής με μεγαλύτερα ποσοστά από τα λοιπά έτη σπουδών

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

ξεκίνησαν να καταναλώνουν αλκοόλ σε ηλικία 16-17 ετών (47,5%) και 1-3 ποτήρια την εβδομάδα (54,1%). Η συγκριτική ανάλυση μεταξύ ανδρών και γυναικών απέδειξε ότι οι γυναίκες καταναλώνουν περισσότερο αλκοόλ (51,4%) από τους άνδρες (36,5%). Συμπερασματικά βρέθηκε ότι η δοκιμασία του αλκοόλ ξεκινά από 12-13 ετών και σταδιακά αυξάνεται κορυφώνοντας στην ηλικία 16-17 ετών.

Λέξεις κλειδιά: κατανάλωση αλκοόλ, έτη σπουδών, άνδρες και γυναίκες.

11713

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΣΤΗΝ ΠΑΛΑΙΑ ΔΙΑΘΗΚΗ

Μπαξεβάνη Ε.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Θεολογίας

irinibax@yahoo.gr

NUTRITION AND NUTRITIONAL VALUE IN OLD TESTAMENT

I. Baxevasani

Aristotle University of Thessaloniki, School of Theology

Η Παλαιά Διαθήκη αποτελεί μαζί με την Καινή Διαθήκη την Αγία γραφή. Τόσο η Παλαιά όσο και η Καινή Διαθήκη βρίθει χωρίων στα οποία γίνεται σαφής αναφορά στις τροφές που καταλάωναν οι Ισραηλίτες. Στην παρούσα εργασία καταγράφονται σχετικές αναφορές από την Παλαιά Διαθήκη. Ήδη στο πρώτο βιβλίο της Παλαιάς Διαθήκης στη «Γένεση» υπάρχουν αναφορές ότι οι Ισραηλίτες κυνηγούσαν και έτρωγαν τα θηράματά τους. Ακόμη αναφέρεται πως είχαν το έθιμο της θυσίας αρνιού ή βοδιού στον Γιαχβέ και ότι μετά το έψηναν για να το φάνε. Στο «Δευτερονόμιο» μέσω του Μωϋσή ο κύριος τους επιτρέπει να τρώνε όσο κρέας θέλουν χωρίς περιορισμό με την προϋπόθεση να χύνουν πρώτα το αίμα στη γη. Τους επέτρεπε να τρώνε βόδι, πρόβατο, κατσίκι, ελάφι αλλά όχι καμήλα, κουνέλι ή γουρούνι. Γίνεται φανερό πως οι Ισραηλίτες λάμβαναν μεγάλες ποσότητες πρωτεϊνών, δεν έτρωγαν όμως χοιρινό κρέας το οποίο έχει περισσότερα λίπη. Την εποχή της εγκατάστασης τους στην Ιουδαία αναπτύχθηκε η καλλιέργεια των αγρών. Έσπερναν σιτηρά και επομένως καταλάωναν ψωμί αλλά και χόρτα. Σαφής αναφορά γίνεται και στα όσπρια και συγκεκριμένα στην φακή, όπου ο Ησαΰ που ήταν κυνηγός και πρωτότοκος γιος του Ισαάκ έχασε τα πρωτοτόκια του απ' τον Ιακώβ, τον αδερφό του, για να φάει ένα πιάτο φακή. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειώσουμε πως εκτός από τη λήψη πρωτεϊνών μέσω του κρέατος γινόταν και λήψη υδατανθράκων οι οποίοι περιέχονται στα όσπρια, στο ψωμί, στο γάλα και στα χόρτα και είναι ιδιαίτερος σημαντικοί για την σωστή ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού καθώς υπάρχει αναλογία ανάμεσα στις θερμίδες και τους υδατάνθρακες. Όσο περισσότερες θερμίδες χρειάζεται ο οργανισμός, τόσο μεγαλύτερη πρέπει να είναι και η αναλογία των υδατανθράκων. Οι Ισραηλίτες εργάζονταν σκληρά σε αντίξοες συνθήκες για να επιβιώσουν, επομένως είχαν ανάγκη από υδατάνθρακες. Ένα ακόμη βασικό στοιχείο της διατροφής τους ήταν και ο καρπός της ελιάς, ο οποίος έχει ευεργετικές ιδιότητες στον ανθρώπινο οργανισμό. Αναφορά γίνεται και στην κατανάλωση ψαριού αλλά και πτηνών. Επιτρεπόταν στους Ισραηλίτες

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

μόνο η βρώση θαλάσσιων όντων που είχαν λέπια. Πιο σαφής αναφορά ως προς την κατανάλωση ψαριών όμως υπάρχει στην Καινή Διαθήκη όπου ο Χριστός πολλαπλασιάζει τα ψάρια στην λίμνη για να τα ψαρέψουν οι μαθητές του. Ως συμπέρασμα ανακλύπει πως η διατροφή των Ισραηλιτών, ήταν σημαντικά ισορροπημένη ως προς τα στοιχεία, καθορίζονταν σε μεγάλο βαθμό από τις συνθήκες στις οποίες ζούσαν, καθώς και από την οικονομία του Θεού που ήταν πάντοτε κοντά τους.

Λέξεις κλειδιά: διατροφή, διαθήκη, συνθήκες

12456

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΠΙΘΑΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

Νικητίδης Ι.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής

[nickitidis@yahoo.com](mailto:nikitidis@yahoo.com)

ATHLETES EATING DISORDERS AND THE POSSIBLE RISKS

I. Nikitidis

Democritus University of Thrace, Medical Department

Η ύπαρξη διαταραχών πρόσληψης τροφής στον χώρο των αθλητών είναι αυξημένη συγκριτικά με τον υπόλοιπο γενικό πληθυσμό. Το γεγονός αυτό δεν αποτελεί έκπληξη καθώς οι αθλητές εστιάζουν την προσοχή τους στο σώμα τους, την διατροφή και την επίδοσή τους. Σε κάποιο βαθμό οι διαταραχές πρόσληψης τροφής θεωρούνται ως μια φυσιολογική κατάσταση από τους αθλητές, μιας και στην προσπάθειά τους να επιτύχουν τους στόχους τους, πολλοί από αυτούς κάνουν δίαιτα, χρησιμοποιώντας συχνά ανορθόδοξες, επιβλαβείς και αναποτελεσματικές πρακτικές απώλειας βάρους όπως η πλήρης ασιτία, η πρόκληση εμετών, η χρήση καθαρτικών και διουρητικών. Οι διαταραχές πρόσληψης τροφής αποτελούν έναν αθόρυβο κίνδυνο για την υγεία των αθλητών και ιδιαίτερα των αθλητριών καθώς είναι πιθανή η πρόκληση αμηνόρροιας, αναιμίας και οστεοπόρωσης. Στην παρούσα εργασία γίνεται αναφορά με βάση τα πιο πρόσφατα βιβλιογραφικά δεδομένα, στον ορισμό, τα διαγνωστικά κριτήρια, τον επιπολασμό και τους παράγοντες κινδύνου για τις διαταραχές πρόσληψης τροφής των αθλητών. Παράλληλα επισημαίνονται οι βασικότερες επιπλοκές των διατροφικών διαταραχών και παρουσιάζονται τρόποι αντιμετώπισης και πρόληψής τους. Η ευαισθητοποίηση των προπονητών, των αθλητών, των γιατρών και γενικότερα όσων εμπλέκονται με τον αθλητισμό αποτελεί την βάση για την αντιμετώπιση των διαταραχών πρόσληψης τροφής. Οι απαιτήσεις του πρωταθλητισμού είναι μεγάλες, ωστόσο οι στόχοι του κάθε αθλητή μπορούν να επιτευχθούν χωρίς ακραίες διατροφικές συνήθειες, αλλά με προγραμματισμό, που θα υποστηρίζεται από ομάδα ειδικών, όπως γιατρών, προπονητών, διαιτολόγων και ψυχολόγων.

Λέξεις κλειδιά: διαταραχές πρόσληψης τροφής, αμηνόρροια, αναιμία

12465

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.
* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ ΜΑΘΗΤΩΝ ΚΑΙ ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΠΟΥ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Κοντόβα Α., Κουμπάρκης Σ., Αντωνοπούλου Φ., Λαδοπούλου Θ., Δούδα Ε., Λαπαριδής Κ., Τοκμακίδης Σ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

edouda@phyed.duth.gr

NUTRITION HABITS AND LIFESTYLE IN MALE AND FEMALE SECONDARY SCHOOLCHILDREN THAT PARTICIPATED IN HEALTH EDUCATION PROGRAMS

A. Kodova, S. Koubarakis, A. Antonopoulou, T. Ladopoulou, H. Douda, K. Laparidis, S. Tokmakidis

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγράψει τις διατροφικές συνήθειες, τον τρόπο ζωής και τη φυσική δραστηριότητα μαθητών και μαθητριών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης που συμμετέχουν σε προγράμματα αγωγής υγείας κατά στο σχολικό έτος 2009-1010. Στη μελέτη συμμετείχαν 127 μαθητές (n=53) και μαθήτριες (n=74) τεσσάρων γυμνασίων του Ν. Ροδόπης, ηλικίας 14.46 ± 0.82 , που ταξινομήθηκαν σε υποομάδες ανάλογα με το δείκτη BMI (φυσιολογικά, υπέρβαρα, παχύσαρκα) και το φύλο (αγόρια, κορίτσια). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν σε ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (ύψος από όρθια θέση, σωματική μάζα) ενώ η καταγραφή του τρόπου ζωής και της φυσικής δραστηριότητας πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίου. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι στο σύνολο του δείγματος το 65.9% είχαν φυσιολογικές τιμές, το 26.2% ήταν υπέρβαρα και το 7.9% παχύσαρκα. Το 72.2% των αγοριών και το 91.9% των κοριτσιών είχε ενημερωθεί για την υγιεινή διατροφή ($\chi^2=8.80$, $df=1$, $p=.003$), ωστόσο σε ποσοστό 24.1% και 37% αντίστοιχα ανέφεραν ότι δεν τρώνε πρωινό πριν φύγουν για το σχολείο ($\chi^2=5.31$, $df=2$, $p=.070$). Επίσης, το 81.5% των αγοριών και το 73% των κοριτσιών δήλωσε ότι αγοράζει διάφορα προϊόντα από το κυλικείο του σχολείου ($\chi^2=1.25$, $df=1$, $p=.182$), το 66.7% και 59.5% αντίστοιχα ανέφερε ότι τις τελευταίες 4 ημέρες είχε καταναλώσει χάμπουργκερ, λουκάνικα, σάλτσες, πατατάκια, γαριδάκια και άλλα σνακ ($\chi^2=.69$, $df=1$, $p=.259$) ενώ το 66% των αγοριών και το 44.6% των κοριτσιών είχε πει έστω και μία φορά ανθρακούχο αναψυκτικό ($\chi^2=5.70$, $df=1$, $p=.013$). Ως προς τον τρόπο ζωής, 85.7% των μαθητών-τριών αφιερώνει 1-3 ώρες στη σχολική προετοιμασία, 43.7% 2-3 ώρες στην τηλεθέαση, το 78.1% αφιερώνει 2-3 ώρες στα φροντιστήρια, ενώ λιγότερες των οκτώ ωρών ύπνου δήλωσε το 82%. Με τα πόδια ή το ποδήλατο πηγαίνει στο σχολείο το 83.5%, ενώ το 16.5% πηγαίνει με ιδιωτικό ή δημόσιο μέσο μεταφοράς. Επιθυμία για αύξηση των ωρών διδασκαλίας του μαθήματος της Φυσικής Αγωγής εξέφρασε το 81%% των παιδιών, ενώ το 19% απάντησε αρνητικά. Το 73% απάντησε ότι ασκείται παρέα με φίλους, το 4.8% παρέα με αδέρφια, το 11.9% με συναθλητές, το 1.6% με γονείς και το 8.7% μόνοι τους. Είναι γεγονός ότι η συμμετοχή σε πολύωρες εξωσχολικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες (φροντιστήρια, υπολογιστές, ξένες γλώσσες, μουσική) καθηλώνουν τα παιδιά σε πολύωρη ακινησία

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

καθημερινά. Κατά συνέπεια, μέσα στο σχολικό περιβάλλον τα προγράμματα Αγωγής Υγείας θα πρέπει να ενθαρρύνουν βιωματικές δράσεις που σχετίζονται με την αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και την υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών με στόχο την προαγωγή της υγείας των παιδιών και τη μείωση της συχνότητας εμφάνισης του φαινομένου της παχυσαρκίας.

Λέξεις κλειδιά: υποκινητικότητα, παχυσαρκία, φυσική δραστηριότητα

12808

Η ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΣΕ ΠΡΟΕΜΜΗΝΟΡΡΥΣΙΑΚΕΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

Σταμπουλής Θ., Βλαχόπουλος Δ., Δραγανίδης Δ., Κατραμπασάς Ι., Χατζηνικολάου Α., Ντουρουντός Ι, Μαργώνης Κ, Μιχαηλίδης Ι., Ταξιλδάρης Κ., Φατούρος Ι.

Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, ΤΕΔΔ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Μονάδα Ορθοπαιδικής, Ασκληπιείο Νοσοκομείο Βούλας, Αθήνα
achatzin@phyed.duth.gr

ENERGY AND NUTRIENT INTAKE IN ELITE PREMENARCHEAL FEMALE RHYTHMIC GYMNASTS DURING THEIR PRE-SEASON TRAINING

T. Stampoulis, D. Vlachopoulos, D. Draganidis, I. Katrabasas, A. Chatzinikolaou, I. Douroudos, K. Margonis, Y. Michailidis, K. Taxildaris, I. Fatouros
Harokopio University, DDNS, Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Unit of Orthopaedics, Asklipieio Hospital at Voula, Athens, Greece

Η διατροφική κατάσταση των αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής έχει αποδειχθεί επιβλαβής για τις νεαρές αθλήτριες. Ωστόσο, δεν υπάρχουν πληροφορίες σχετικά με τα χαρακτηριστικά της ενεργειακής πρόσληψης και της πρόσληψης διατροφικών στοιχείων σε κορίτσια προεφηβικής ηλικίας που πραγματοποιούν προπόνηση με υψηλή επιβάρυνση. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αξιολογήσει την ενεργειακή και διατροφική πρόσληψη όπως και το ενεργειακό ισοζύγιο σε αθλήτριες υψηλού επιπέδου πριν την έναρξη της έμμηνου ρύσης. Σαράντα προέφηβες αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής υψηλού επιπέδου (ΡΑΓ) αποτέλεσαν την πειραματική ομάδα και 40 προέφηβες αντίστοιχης ηλικίας που δε συμμετείχαν συστηματικά σε προγράμματα άσκησης αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου (Ε). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν κατά τη διάρκεια της περιόδου προετοιμασίας που διήρκεσε 8 εβδομάδες. Οι παράμετροι που αξιολογήθηκαν ήταν το σωματικό βάρος και ύψος, το ποσοστό σωματικού λίπους, το στάδιο ανάπτυξης (κλίμακα Tanner), η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_{2max}), η σκελετική ηλικία (ακτινογραφία στο οστά του καρπού), η ενεργειακή και διατροφική πρόσληψη και ο μεταβολισμός ηρεμίας. Μεταξύ των ομάδων δεν διαπιστώθηκαν διαφορές στη χρονολογική ηλικία, στο ύψος, την οστική ηλικία, το στάδιο ανάπτυξης και το μεταβολισμό ηρεμίας. Η ομάδα ΡΑΓ παρουσίασε μικρότερο σωματικό βάρος, δείκτη μάζας σώματος, ποσοστό σωματικού λίπους και υψηλότερη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου από

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

την ομάδα Ε. Η ενεργειακή και διατροφική πρόσληψη ήταν η ίδια για τις δύο ομάδες τόσο όταν οι τιμές εκφράστηκαν σε θερμίδες ανά ημέρα (1641.7 ± 419.6 στη ΡΑΓ εν. 1793.8 ± 572.5 στην Ε) όσο και όταν εκφράστηκαν σε θερμίδες ανά κιλό σωματικού βάρους (50.2 ± 13.4 στη ΡΑΓ εν. 43.8 ± 13.9 στην Ε). Ωστόσο, στην ομάδα της ΡΑΓ διαπιστώθηκε υψηλότερη ημερήσια δαπάνη ενέργειας και ημερήσιο έλλειμμα ενέργειας 11,9% , υψηλότερη πρόσληψη υδατανθράκων, χαμηλότερη πρόσληψη λιπιδίων και βιταμίνης Ε σε σύγκριση με την ομάδα Ε. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται πως οι πρόεφηβες αθλήτριες πρέπει να αυξήσουν την ημερήσια ενεργειακή τους πρόσληψη, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια περιόδων με υψηλή επιβάρυνση. Να αυξήσουν την πρόσληψη βιταμινών και ιχνοστοιχείων από τη στιγμή που η ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη είναι σε φυσιολογικά επίπεδα.

Λέξεις κλειδιά: ρυθμική αγωνιστική γυμναστική, ενεργειακή πρόσληψη, διατροφικά στοιχεία

12942

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΤΡΙΑΔΑ: ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Τζημούλη Α., Κυριαλάνης Π.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

atzimoul@phyed.duth.gr

THE FEMALE ATHLETE TRIAD: DIAGNOSIS AND WAYS OF CONFRONTMENT

A. Tzimouli, P. Kirialanis

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Τα τελευταία χρόνια, έχει αυξηθεί σημαντικά ο αριθμός των γυναικών που ασχολούνται με τον αθλητισμό. Παράλληλα, με την αύξηση συμμετοχής των γυναικών σε αθλητικές δραστηριότητες, έχουν αυξηθεί επίσης τα περιστατικά εμφάνισης της Γυναικείας Αθλητικής Τριάδας. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η ανασκόπηση ερευνών σχετικά με τη Γυναικεία Αθλητική Τριάδα. Το σύνδρομο αυτό οφείλει την ονομασία του στο τρίπτυχο διατροφικές διαταραχές, αμηνόρροια και οστεοπόρωση και εμφανίζεται σε αθλήματα υψηλών απαιτήσεων, που δίνουν έμφαση στα σωματομορφικά χαρακτηριστικά των αθλητριών και συγκεκριμένα στη διατήρηση χαμηλού σωματικού βάρους, όπως η ενόργανη και ρυθμική γυμναστική και ο κλασικός χορός. Οι αθλήτριες στην προσπάθειά τους να διατηρήσουν χαμηλό το σωματικό τους βάρος, οδηγούνται σε διαταραχές πρόσληψης τροφής, ενώ οι μέθοδοι που ακολουθούν, θέτουν σε κίνδυνο την υγεία τους. Η μειωμένη θερμιδική πρόσληψη προκαλεί με τη σειρά της ανεπάρκειες και ελλείψεις σε αναγκαία για τον οργανισμό θρεπτικά συστατικά, όπως το ασβέστιο. Η αμηνόρροια που εμφανίζεται, προέρχεται κυρίως από τις μειωμένες πηγές διαθέσιμης ενέργειας, καθώς και από την υπέρμετρη φυσική δραστηριότητα με έντονες επιβαρύνσεις. Ακολουθώντας, αυτή προκαλεί διαταραχές στα επίπεδα οιστρογόνων, μειώνοντας την πρόσληψη ασβεστίου από τα οστά και σε συνάρτηση με τη μειωμένη κατανάλωση αυτού, εμφανίζεται η οστεοπόρωση. Βάση της ανασκόπησης, η παραπάνω συμπτωματολογία μπορεί να οδηγήσει σε καταστάσεις μη αναστρέψιμες, επιφέροντας σημαντικές βλάβες στον

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

ανθρώπινο οργανισμό. Συμπερασματικά, είναι υψίστης σημασίας η έγκαιρη διάγνωση του συνδρόμου αυτού και η κατάλληλη αντιμετώπισή του από ομάδα ειδικών, όπως διατροφολόγος, ψυχολόγος-ψυχίατρος, παθολόγος, σε συνεργασία πάντα με το οικογενειακό περιβάλλον των αθλητριών, καθώς και των προπονητών τους. Έμφαση θα πρέπει να δοθεί επίσης στο κομμάτι της πρόληψης, μέσω της ενημέρωσης από ειδικούς.

Λέξεις κλειδιά: διατροφικές διαταραχές, οστεοπόρωση, ρυθμική γυμναστική

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 18ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 18th ICPES