

Αθλητισμός και νηστεία: συνδυάζονται;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Τι γίνεται όταν ένας αθλητής επιλέγει να ακολουθήσει τη θρησκευτική νηστεία;

Η ορθόδοξη Χριστιανική πίστη χαρακτηρίζεται από αρκετές περιόδους νηστείας κατά τη διάρκεια του έτους, που σημαίνει αποχή από ζωικά τρόφιμα που περιέχουν αίμα, γαλακτοκομικά και κατά περιόδους από λάδι. Όσοι νηστεύουν όλες τις ημέρες του ορθόδοξου ημερολογίου, βρίσκονται σε αποχή από τα ζωικά τρόφιμα για περίπου 180 μέρες το χρόνο. Και αν «ασθενής και οδοιπόρος αμαρτίαν ουκ έχει», κάτι τέτοιο παραμένει ασαφές για τους αθλητές. Τι γίνεται λοιπόν όταν ο αθλητής επιλέγει να ακολουθήσει τη θρησκευτική νηστεία;

Πώς επιδρά η αποστέρηση τροφής στο σώμα μας;

Το ανθρώπινο σώμα προσαρμόζεται σε τακτικές, σύντομες περιόδους νηστείας (σ.σ. χωρίς κατανάλωση τροφής), με χαρακτηριστικότερο παράδειγμα την καθημερινή νυχτερινή νηστεία διάρκειας 8-10 ωρών ή περισσότερο. Σε αυτά τα

χρονικά πλαίσια, το ήπαρ διοχετεύει γλυκόζη στο αίμα (σ.σ. αποδομώντας τα αποθέματά του σε γλυκογόνο) ώστε να αποδοθεί ενέργεια στον εγκέφαλο.

Αν και σε αυτό το μικρό χρονικό διάστημα δεν προκύπτει σοβαρή **υπογλυκαμία**, τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα μπορεί να μειωθούν μέτρια, κάτι που με τη σειρά του επηρεάζει τόσο τη σωματική, όσο και τη γνωσιακή απόδοση. Οι επιπτώσεις αυτές αντιστρέφονται ραγδαία με πρόσληψη υδατανθράκων.

Χωρίς προπόνηση/άσκηση, η νηστεία αυτής της διάρκειας έχει ελάχιστη ή μηδενική επίδραση στα αποθέματα μυϊκού γλυκογόνου, οπότε δεν επηρεάζει σημαντικά την απόδοση στους περισσότερους τύπους άσκησης.

Αν όμως ξεπεράσουμε τις 12-24 ώρες χωρίς να καταναλώσουμε τροφή, παρατηρούμε σημαντικές εκπτώσεις στην αθλητική απόδοση. Κάτι που έχει μεγάλη σημασία σε αθλητές υψηλού επιπέδου, καθώς επηρεάζεται αρνητικά η γνωσιακή λειτουργία, η ικανότητα συγκέντρωσης και η σωματική απόδοση. Τυπικό παράδειγμα τέτοιου τύπου αποστέρησης τροφής είναι οι Μουσουλμάνοι αθλητές, που ακολουθούν το Ραμαζάνι.

Για τους Χριστιανούς όμως, δεν είναι αυτό το πρόβλημα.

Στον αντίποδα, ο αθλητής που ακολουθεί την (ορθόδοξη) Χριστιανική νηστεία δεν έχει αντίστοιχο πρόβλημα με τα μεγάλα χρονικά διαστήματα αποστέρησης τροφής, αλλά με την πρόσληψη κατάλληλης ποσότητας **πρωτεΐνης**, ώστε να δημιουργηθεί θετικό ισοζύγιο αζώτου στους μύες μετά το πέρας της άσκησης/προπόνησης. Μιλάμε κυρίως για πρόβλημα μυϊκής αποκατάστασης μετά την (έντονη) άσκηση.

Πρόσφατα δεδομένα υποστηρίζουν ότι η ίδια η διατροφική κατάσταση του αθλητή επηρεάζει σημαντικά την έκφραση των **γονιδίων** που ελέγχουν την μετασκητική αποκατάσταση. Όσο πιο επαρκώς σιτιζόμενος είναι, τόσο πιο αποδοτική είναι η μυϊκή αναδόμηση, αρά τόσο πιο αποδοτική η κάθε προπόνηση.

Δεν επηρεάζονται όλοι οι αθλητές το ίδιο.

Αυτό επίσης σημαίνει ότι κάποια αθλήματα (και κάποιοι αθλητές) επηρεάζονται περισσότερο. Σίγουρα όσα αθλήματα περιλαμβάνουν προπόνηση με αντιστάσεις (σ.σ. βάρη), στηρίζονται στη δύναμη ή την εκρηκτικότητα επηρεάζονται περισσότερο από ανεπαρκή τροφοδότηση μυϊκής αποκατάστασης, σε σχέση όσα απαιτούν αντοχή. Με άλλα λόγια, όσο μεγαλύτερες είναι οι πρωτεϊνικές ανάγκες τόσο περισσότερο επηρεάζεται ο αθλητής από τη μη πρόσληψη ζωικής πρωτεΐνης.

Το ακριβώς αντίθετο φαίνεται να συμβαίνει με τους αθλητές αντοχής, καθώς υπάρχουν αναφορές που υποστηρίζουν ότι σε νηστεία, μπορεί να έχουν ένα μεταβολικό πλεονέκτημα, καθώς εκδηλώνουν αυξημένη ικανότητα οξειδωσης λιπών στους μύες.

Πως βελτιώνεται λοιπόν η αποκατάσταση;

Όσο μεγαλύτερη είναι η βιολογική αξία της πρωτεΐνης (σ.σ. όσα περισσότερα από τα απαραίτητα αμινοξέα για το σώμα μας περιέχει), τόσο καλύτερη είναι η μυϊκή αναδόμηση. Για το λόγο αυτό, προτιμάται η υψηλής βιολογικής αξίας ζωική πρωτεΐνη, έχοντας και καλύτερη βιοδιαθεσιμότητα, σε σχέση με τη χαμηλής αξίας φυτική. Τι γίνεται όμως σε περίπτωση νηστείας;

Εδώ υπάρχουν **δύο λύσεις**: η μία είναι η συμπλήρωση της φυτικής πρωτεΐνης ώστε να μας παρέχει μια πλήρη γκάμα απαραίτητων αμινοξέων. Η άλλη είναι να χορηγήσουμε την απαραίτητη ποσότητα πρωτεΐνης από συμπλήρωμα πρωτεΐνης ορού γάλακτος (σ.σ. αν και για όσους ακολουθούν αυστηρά την νηστεία, το τελευταίο μπορεί να μην αποτελεί επιλογή).

Να τονίσουμε όμως ότι η κουβέντα μας αφορά κυρίως αθλητές σε αγωνιστική δράση ή αθλούμενους με υψηλή φυσική δραστηριότητα (σε συχνότητα ή όγκο προπόνησης), οι οποίοι στο διάστημα αυτό θα επιλέξουν να νηστεύουν στο διάστημα της Σαρακοστής. Η σποραδική επίσκεψη στο γυμναστήριο δεν συνοδεύεται, ούτως ή άλλως, από σημαντικές πρωτεϊνικές απαιτήσεις...

Γιώργος Μίλεσης, MSc Κλινικός Διαιτολόγος

george@milessis.gr

www.milessis.gr

FB page: [milessisgeorge](https://www.facebook.com/milessisgeorge)

Βιβλιογραφία (References)

Chaouachi A, Leiper JB, Souissi N, et al. Effects of Ramadan intermittent fasting on sports performance and training: a review. *Int J Sports Physiol Perform* 2009;4:419-34.

Warren RE, Frier BM. Hypoglycaemia and cognitive function. *Diabetes Obes Metab* 2005;7:493-503.

Gleeson M, Greenhaff PL, Maughan RJ. Influence of a 24-hour fast on high-intensity cycle exercise performance in man. *Eur J Appl Physiol* 1988;57:653-9.

Rodriguez NR, Vislocky LM, Gaine PC. Dietary protein, endurance exercise, and human skeletal muscleprotein turnover. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care* 2007;10:40-5.

Churchley EG, Coffey VG, Pedersen DJ, et al. Influence of preexercise muscle glycogen content on transcriptional activity of metabolic and myogenic genes in well-trained humans. *J Appl Physiol* 2007;102:1604-11.

Burke LM, Kiens B. “Fat adaptation” for athletic performance: the nail in the coffin? *J Appl Physiol* 2006;100:7-8.

Rennie MJ and KD Tipton. Protein and amino acid metabolism during and after exercise and the effects of nutrition. *Annual Review of Nutrition* 2000; 20: 457-483 (DOI: 10.1146/annurev.nutr.20.1.457)

Πηγή: clickatlife.gr