



# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XXXV ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2008

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου  
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών  
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc  
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

**Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου - Σκάκι 2008**

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

## ΜΕΡΟΣ Ι

**ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ  
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ  
2007-2008  
ΣΕΛ. 3-4**



**ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ  
ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑ  
ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ  
ΣΕΛ. 3-4**



**ΤΑΕΚWONDO  
ΣΕΛ. 3**

# Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2008

**Μυτιλήνη: Προκριματική φάση ποδοσφαίρου Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος**

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

## ΜΕΡΟΣ ΙΙ

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ  
ΣΕΛ. 7-8**

**Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα πάλης**

Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

## Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2008



Με απόφαση της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης έπειτα από πρόταση του Γραφείου Φυσικής αγωγής και Αθλητισμού η προκριματική φάση του Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου 2008 θα πραγματοποιηθεί στην Μυτιλήνη το χρονικό διάστημα 26-27 Μαρτίου. Συγκεκριμένα ο πρώτος όμιλος της προκριματικής φάσης περιλαμβάνει τα παρακάτω Ιδρύματα:

- Ø Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Ø Οικονομικό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Ø Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
- Ø Πανεπιστήμιο Αιγαίου

Η κλήρωση των αγώνων της προκριματικής φάσης θα γίνει κατά τη διάρκεια των Πανελληνίων φοιτητικών πρωταθλημάτων ανωμάλου δρόμου και σκακιού ώστε να γνωστοποιηθεί στους συμμετέχοντες. Φαβορί του ομίλου το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών το οποίο έχει πάρει την πρώτη θέση στις τελικές φάσεις των φοιτητικών πρωταθλημάτων ποδοσφαίρου ενώ έχει συμμετάσχει και σε Ευρωπαϊκές Πανεπιστημιάδες. Η νικήτρια ομάδα του ομίλου μαζί με τις υπόλοιπες νικήτριες ομάδες των άλλων επτά ομίλων θα συμμετάσχουν στην τελική φάση του Πανελληνίου φοιτητικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου που θα διεξαχθεί στην Πάτρα 15-17 Απριλίου 2008 με φορέα διοργάνωσης το Πανεπιστήμιο Πάτρας.

## Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου-σκάκι 2008

Στα Ψαχνά Ευβοίας το χρονικό διάστημα 3-5 Μαρτίου με φορέα διοργάνωσης το ΤΕΙ Χαλκίδας θα πραγματοποιηθούν τα Πανελλήνια φοιτητικά πρωταθλήματα ανωμάλου δρόμου και σκακιού.

Συγκεκριμένα το Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου περιλαμβάνει τα παρακάτω αγωνίσματα:

- Ø 1500 μέτρα φοιτητριών μη εγγεγραμμένων σε αθλητικό σωματείο(χωρίς δελτίο ΣΕΓΑΣ)
- Ø 4500 μέτρα φοιτητριών εγγεγραμμένων σε αθλητικό σωματείο(κάτοχοι δελτίου ΣΕΓΑΣ)
- Ø 3000 μέτρα φοιτητών μη εγγεγραμμένων σε αθλητικό σωματείο(χωρίς δελτίο ΣΕΓΑΣ)
- Ø 9000 μέτρα φοιτητών εγγεγραμμένων σε αθλητικό σωματείο(κάτοχοι δελτίου ΣΕΓΑΣ)

Τα αγωνίσματα θα πραγματοποιηθούν σε κυκλική διαδρομή 1500 μέτρων (1000μ άσφαλτος – 500μ χόμα) στην περιοχή Μακρυμάλη Ψαχνών του Δήμου Μεσσαπίων. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου θα συμμετάσχει με 3 φοιτητές και 1 φοιτήτρια στο πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα ανωμάλου δρόμου και 2 φοιτητές στο σκάκι.

## Πανελλήνιο φοιτητικό πρωτάθλημα πάλης

Η Εκτελεστική Γραμματεία της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης του Υ.Π.Ε.Π.Θ. με απόφασή της, ανέθεσε στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, την διοργάνωση και διεξαγωγή του Πανελληνίου Φοιτητικού Πρωταθλήματος Πάλης, με την υποστήριξη της Ελληνικής Ομοσπονδίας Φιλάθλων Πάλης το χρονικό διάστημα 31/03-02/04 στην Θεσσαλονίκη.

**Αναλυτικά το πρόγραμμα των αγώνων:**

### Δευτέρα 31 Μαρτίου 2008

Ώρα: 18:00 – 19:30 Ζύγιση Φοιτητών – Φοιτητριών (Ξενοδοχείο διαμονής αποστολών)  
19:30 Τεχνική σύσκεψη – Ξενοδοχείο διαμονής αποστολών

### Τρίτη 01 Απριλίου 2008

Ώρα: 09:00 – 12:30 Αγώνες προκριματικοί – Ελληνορωμαϊκής – Ελευθέρας Φοιτητών – Πάλης Φοιτητριών  
Κατηγορίες βάρους Φοιτητριών (44-48, 51, 55, 59, 63, 67, 67- 72)  
Κατηγορίες βάρους φοιτητών (50-55,60, 66, 74, 84, 96, 96-120)

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλοι οι φοιτητές – τριες (προπτυχιακοί – μεταπτυχιακοί) που η ηλικία τους δεν ξεπερνά τα 28 έτη (1980) και είναι εγγεγραμμένοι στα μητρώα της σχολής τους. Κάθε ίδρυμα μπορεί να λάβει μέρος με 1 (ένα) αθλητή ανά κατηγορία.

## taekwondo

**Α**νακοινώνεται ότι για το εαρινό εξάμηνο η δραστηριότητα του taekwondo θα πραγματοποιείται κάθε **Πέμπτη** 13.30- 15.00 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης στο διαμορφωμένο χώρο της αίθουσας της πάλης. Αξίζει να σημειωθεί ότι το συγκεκριμένο άθλημα ήταν το άθλημα που έφερε τα πρώτα μετάλλια σε Πανελλήνιο επίπεδο για το Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Τεχνικός υπεύθυνος για τη συγκεκριμένη δραστηριότητα είναι ο μεταπτυχιακός φοιτητής του τμήματος Επιστημών της Θάλασσας Αλιφραγκής Αντρέας.



## Διατμηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2007-2008



Νικήτρια στη μάχη των πρωτοπόρων αναδείχθηκε η ομάδα του τμήματος της Γεωγραφίας επικρατώντας της ομάδας του τμήματος της Θάλασσας με σκορ 5-3. Επίσης την πρώτη της νίκη στο διατμηματικό πρωτάθλημα πέτυχε η ομάδα της Κοινωνιολογίας επικρατώντας του τμήματος της Πολιτισμικής Τεχνολογίας και Επικοινωνίας.



Αναλυτικά τα αποτελέσματα καθώς και το πρόγραμμα των αγώνων του πρωταθλήματος:

### 1<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>Π.Τ.Ε</b>	8-5
<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	0-2
<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	7-2

### 2<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

<b>Π.Τ.Ε</b>	<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	2-7
<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	4-7
<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	2-0

### 3<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>Π.Τ.Ε</b>	
<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	5-8
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	

**4<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**

<b>Π.Τ.Ε</b>	<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	
<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	
<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	

**5<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**

<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	<b>Π.Τ.Ε</b>	
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	
<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	

**ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ**

	<b>ΑΓΩΝΕΣ</b>	<b>ΒΑΘΜΟΙ</b>	<b>ΤΕΡΜΑΤΑ</b>
1. <b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	3	9	15-8
2. <b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	3	6	17-11
3. <b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	2	3	9-9
4. <b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	2	3	6-7
5. <b>ΠΤΕ</b>	2	0	5-8
6. <b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	2	0	0-4

**Διατηρηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2007-2008**

Αήττητη συνεχίζει η περυσινή πρωταθλήτρια ομάδα του τμήματος της Κοινωνιολογίας αφού στον αγώνα με το Περιβάλλον επικράτησε μετά από ένα συναρπαστικό παιχνίδι με 91-85.

Αναλυτικά τα αποτελέσματα καθώς και το πρόγραμμα των αγώνων του πρωταθλήματος:

**1<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**

<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	37-70
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>Π.Τ.Ε</b>	71-66
<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	46-52

**2<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**

<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	66-54
<b>Π.Τ.Ε</b>	<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	
<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	51-56

**3<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**

<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	91-85
<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	
<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>Π.Τ.Ε</b>	0-20

**4<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**

<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	<b>Π.Τ.Ε</b>	
<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	

**5<sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ**

<b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	<b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	
<b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	
<b>Π.Τ.Ε</b>	<b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	

<b>ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ</b>	<b>ΑΓΩΝΕΣ</b>	<b>ΒΑΘΜΟΙ</b>
1. <b>ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ</b>	3	6
2. <b>ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b>	3	5
3. <b>ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ</b>	2	3
4. <b>ΠΤΕ</b>	2	3
5. <b>ΘΑΛΑΣΣΑ</b>	2	2
6. <b>ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ</b>	1	1

## **Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"**

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

**[www.aegean.gr/sports](http://www.aegean.gr/sports)**

# Διατροφή εφηβεία και άθληση - ενεργειακή ισορροπία και πρόσληψη

## ΜΕΡΟΣ Β

Τα διαιτολόγιο ενός νεαρού αθλητή θα πρέπει αρχικά να είναι επαρκές σε θερμίδες αλλά και σε θρεπτικά συστατικά. Πιο συγκεκριμένα θα πρέπει να δίνει ιδιαίτερη έμφαση στους σύνθετους υδατάνθρακες και να περιορίζει την πρόσληψη των πρωτεϊνών και του λίπους. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί σχεδιάζοντας το διαιτολόγιο με ποικιλία τροφίμων, τα οποία προέρχονται και από τις 5 βασικές ομάδες τροφίμων.

Τα τρόφιμα που περιέχουν θερμίδες, οι οποίες προέρχονται κυρίως από λίπη και ζάχαρη, δεν χρειάζεται να αποκλειστούν από το διαιτολόγιο, αλλά θα πρέπει να καταναλώνονται περιστασιακά και μάλιστα σαν πρόσθετα τρόφιμα, μαζί με τα υπόλοιπα του ημερησίου διαιτολογίου και όχι να τα αντικαθιστούν. Σε γενικές γραμμές, ακολουθώντας τις παραπάνω οδηγίες, θα πρέπει να παρέχονται τα μεγαλύτερα ποσοστά θρεπτικών συστατικών στους περισσότερους έφηβους.

Βέβαια ανάλογα με την συχνότητα, την ένταση και την διάρκεια της προπόνησης οι απαιτήσεις σε θερμίδες, αλλά και σε μερικά θρεπτικά συστατικά αυξάνονται.

Οι συνολικές ενεργειακές ανάγκες των εφήβων καθορίζονται εύκολα με την πρόσθεση των θερμιδικών απαιτήσεων των ακόλουθων:

- Βασικές ενεργειακές απώλειες κατά την εφηβεία
- Ανάπτυξη
- Τυπικές ημερήσιες δραστηριότητες
- Ιδιαίτερες δραστηριότητες για το συγκεκριμένο άθλημα.

Γενικά, ρεαλιστική προσέγγιση των ενεργειακών απαιτήσεων για τους έφηβους είναι οι 2200 - 4000 θερμίδες για τα κορίτσια και οι 3000 - 6000 θερμίδες για τα αγόρια, ανάλογα με το ύψος, το βάρος και την δραστηριότητα του αθλητή.

Από την μία υπάρχουν αθλήματα που δημιουργούν την ανάγκη στο αθλητή να πάρει βάρος. Σε αυτές τις περιπτώσεις σε ηλικίες 11-18 ετών καλύπτονται τα παραπάνω ποσά θερμιδών. Σε αντίθεση, υπάρχουν κυρίως έφηβες αθλήτριες που φαίνεται να μην καταναλώνουν τα απαιτούμενα ποσά θερμιδών. Μάλιστα σε έρευνες που έγιναν βρέθηκε ότι έφηβες που ασχολούνται με την γυμναστική κατανάλωναν το 84-86% των συνιστώμενων προσλήψεων, ενώ άλλες που ασχολούνται με το μπαλέτο, το 72%-86% αντίστοιχα.

Όσον αφορά τους υδατάνθρακες που αποτελούν και την βασική πηγή ενέργειας, φαίνεται η απαιτούμενη ποσότητα που είναι το 50%-55% των συνολικών ημερήσιων θερμιδών να καλύπτεται από όλους τους έφηβους.

Ας δούμε τώρα πιο συγκεκριμένα, τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά:

## Πρωτεΐνη

Η ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη για τους υγιείς έφηβους σε πρωτεΐνη, ανάλογα με το ύψος κυμαίνεται από 0,29 - 0,34 g/cm στα αγόρια και 0,27 - 0,29 g/cm στα κορίτσια, δηλαδή κατά μέσο όρο περίπου 0,8 - 1,0 g/kg. Δεν υπάρχει κάποια ένδειξη σε έρευνες που έχουν γίνει που να μας οδηγεί στο συμπέρασμα ότι οι αθλητές αυτής της ηλικιακής ομάδας χρειάζονται πρόσθετα ποσά πρωτεϊνών. Αθλητές που χρειάζονται πρόσθετα ποσά πρωτεϊνών είναι οι εξής:

- Αθλητές που τώρα ξεκινάνε. Αυτά τα άτομα πρέπει να καταναλώνουν πρόσθετη πρωτεΐνη (1,2 - 1,7 g/kg).
- Οι αθλητές αντοχής, που χρειάζονται 1,2 - 1,4 g/kg ημερησίως.
- Άτομα που ασχολούνται με αθλήματα αντίστασης, όπως η άρση βαρών ή άλλα δυναμικά αθλήματα που χρειάζονται 1,6 - 1,7 g/kg ημερησίως.
- Άτομα που αποκλείουν τα ζωικά προϊόντα από το διαιτολόγιο τους.

Στις περισσότερες έρευνες έχει βρεθεί ότι η κατανάλωση των εφήβων σε πρωτεΐνη ξεπερνάει τις συνιστώμενες ποσότητες. Παρ' όλα αυτά οι έφηβοι θα πρέπει να γνωρίζουν να λαμβάνουν την πρωτεΐνη από το κρέας, το ψάρι, το αυγό και τα γαλακτοκομικά, λόγω του ότι σε αυτά τα προϊόντα υπάρχει πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Μία ομάδα εφήβων που χρήζει ιδιαίτερης προσοχής, όσον αφορά την πρωτεϊνική πρόσληψη είναι οι φυτοφάγοι αθλητές. Αυτοί θα πρέπει να γνωρίζουν ποιες είναι οι εναλλακτικές πηγές πρωτεΐνης, όπως η σόγια. Αρκετοί έφηβοι πιστεύουν ότι η φυτοφαγία είναι μια καλή μέθοδος μείωσης του βάρους και μπορεί να υιοθετήσει αρχές φυτοφαγίας, χωρίς να γνωρίζει η σπουδαιότητα των πρωτεϊνών που θα χάνει από τα ζωικά προϊόντα.

## Σίδηρος

Όσον αφορά τον σίδηρο, οι έφηβοι που αθλούνται έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σιδήρου στο αίμα. Η ανάμειξη του σε κάποια δραστηριότητα μπορεί να αυξάνει τον κίνδυνο για τους εξής λόγους:

- Αυξημένες απαιτήσεις λόγω ανάπτυξης.
- Μειωμένη ενεργειακή και πρωτεϊνική πρόσληψη.
- Μειωμένη ικανότητα απορρόφησης.
- Η αιμόλυση και απώλεια αίματος λόγω τραυματισμών.
- Έμμηνος ρύση για τα κορίτσια.
- Η κακή διατροφή.
- Το άγχος των αγώνων.

Συγκεκριμένα λοιπόν, οι έφηβες αθλήτριες έχουν ακόμα μεγαλύτερες ανάγκες, λόγω της απώλειας αίματος κατά την διάρκεια της έμμηνου ρύσεως. Ακόμα λοιπόν και όταν καταναλώνουν το ίδιο ποσό σιδήρου με τους έφηβους αθλητές, παρουσιάζουν χαμηλότερα ποσοστά φερριτίνης στο αίμα.

Η επίδραση της έλλειψης σιδήρου στην αθλητική προετοιμασία και απόδοση, έχει μελετηθεί επανειλημμένως, και τα αποτελέσματα είναι συγγεόμενα. Πολύ σημαντική επίδραση βρέθηκε να υπάρχει σε αθλητές αντοχής, στους οποίους όταν αναπληρωθεί το ποσό που τους λείπει, η απόδοση βελτιώνεται σημαντικά.

Οι πλουσιότερες πηγές σιδήρου είναι το κόκκινο κρέας, τα αυγά, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα όσπρια.

## Ασβέστιο

Η πιο κρίσιμη περίοδος εναπόθεσης ασβεστίου στα οστά είναι η εφηβεία. Το ασβέστιο επίσης, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην φυσιολογική λειτουργία των μυών. Σε αντίθεση με τις περιπτώσεις έλλειψης σιδήρου, η έλλειψη ασβεστίου δεν φαίνεται άμεσα, αλλά μόνο με εργαστηριακές εξετάσεις οστικής πυκνότητας, ενώ δεν επηρεάζει την αθλητική απόδοση, παρά μόνο σε οριακές τιμές.

Από τους έφηβους, σε μεγαλύτερο κίνδυνο για χαμηλό ασβέστιο βρίσκονται οι έφηβες αθλήτριες που ακολουθούν πολύ έντονο πρόγραμμα προετοιμασίας, με αποτέλεσμα την δημιουργία διατροφικών διαταραχών, αμηνόρροιας και μείωση της οστικής πυκνότητας, λόγω της μειωμένης έκκρισης οιστρογόνων.

Σύμφωνα με το Αμερικάνικο Υπουργείο Υγείας, έφηβα αγόρια και κορίτσια από 12-19 ετών καταναλώνουν κατά μέσο όρο 800 mg ασβεστίου ημερησίως. Η ιδανική πρόσληψη ημερησίως είναι 1200 - 1500 mg, ώστε να προάγεται η υγεία των οστών. Αποδεικτικά στοιχεία αποτελούν δεκάδες έρευνες που έγιναν σε εφήβους, κατά τις οποίες αυξήθηκε η πρόσληψη ασβεστίου από 900 - 1600 mg, είτε με κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε ασβέστιο, είτε με κατανάλωση συμπληρωμάτων στις οποίες φάνηκε άμεση αύξηση της οστικής πυκνότητας σε όλα τα σημεία του σώματος.

Πάντως οι έφηβοι θα πρέπει να στηρίζονται κυρίως στην πρόσληψη ασβεστίου μέσω τροφίμων και όχι σε συμπληρώματα. Σε έρευνες όπου έγινε πρόσθεση 700 mg ασβεστίου από γαλακτοκομικά προϊόντα, επιταχύνθηκε η αύξηση της οστικής πυκνότητας κατά 10%, ενώ όταν το ποσό αυτό προστέθηκε με την βοήθεια συμπληρωμάτων, η αύξηση ήταν 1 - 5%.

Η λύση λοιπόν είναι να αποκτήσουν οι έφηβοι γνώση. Να μάθουν ποιες είναι οι πλούσιες διατροφικές πηγές (γαλακτοκομικά, μπρόκολο), τον απαιτούμενο αριθμό μερίδων ώστε να φθάσουν τις απαιτούμενες ποσότητες (3 ποτήρια γάλα) και τις συνθήκες που πρέπει να επικρατούν για καλλίτερη απορρόφηση (ύπαρξη βιταμίνης D και όξινου περιβάλλοντος).

Σε περιπτώσεις που υπάρχει δυσανοχή λακτόζης, θα πρέπει να αποφεύγεται η κατανάλωση γάλακτος.

## Ψευδάργυρος

Ο Ψευδάργυρος επηρεάζει την διαδικασία της πρωτεϊνώνυθωσης και είναι απαραίτητος στην διαδικασία της ανάπτυξης. Για τους έφηβους λοιπόν είναι απαραίτητος λόγω της απότομης ανάπτυξης και της σεξουαλικής ωρίμανσης. Η έλλειψη του έχει συσχετισθεί με τον μειωμένο ρυθμό ανάπτυξης και τον υπογοναδισμό. Η ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη είναι 15 mg για τους έφηβους αθλητές και 12 mg για τις αθλήτριες. Πλούσιες πηγές του είναι το λευκό κρέας, τα γαλακτοκομικά και τα δημητριακά.

## Βιταμίνες

Σχετικά με τις απαιτήσεις σε βιταμίνες τα στοιχεία που έχουμε είναι πολύ περιορισμένα. Έμφαση έχει δοθεί μόνο στις βιταμίνες που είναι απαραίτητες και χρειάζεται η χορήγηση πρόσθετων ποσών κατά την απότομη εφηβική ανάπτυξη. Αυτές είναι:

- Η βιταμίνη A που χρειάζεται για την όραση, την σωστή ανάπτυξη, την αναπαραγωγή και την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Πλούσιες πηγές της είναι το συκώτι, το γάλα και τα πράσινα και κίτρινα λαχανικά.
- Η βιταμίνη C που είναι απαραίτητη για την σύνθεση κολλαγόνου και την σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Πλούσιες πηγές της είναι τα εσπεριδοειδή φρούτα, το μπρόκολο, το κουνουπίδι κ.α.

Βάση λοιπόν όλων αυτών που αναφέραμε κάθε μέρα ο νεαρός αθλητής θα πρέπει να καταναλώνει:

- 2-3 ισοδύναμα από την ομάδα γαλακτοκομικών
- 2-3 ισοδύναμα από την ομάδα κρέατος και ψαριών
- 4 ισοδύναμα από την ομάδα λαχανικών

- 3 ισοδύναμα από την ομάδα φρούτων και
- 9 ισοδύναμα από την ομάδα δημητριακών και ψωμιού.

Με αυτόν τον τρόπο θα μπορεί να λαμβάνει το μεγαλύτερο τουλάχιστον μέρος των θρεπτικών συστατικών.

## Ενυδάτωση

Ένα επίσης πολύ σημαντικό θέμα είναι η κατανάλωση υγρών.

Όλοι οι αθλητές θα πρέπει να γνωρίζουν ποιες είναι οι καλές συνήθειες ενυδάτωσης πριν, κατά την διάρκεια και μετά την άσκηση. Η ανεπαρκής πρόσληψη υγρών με αποτέλεσμα την κόπωση και την απότομη μείωση της απόδοσης, λόγω της αφυδάτωσης, είναι ο καλλίτερος τρόπος για να πείσουμε τον έφηβο να καταναλώνει τα απαιτούμενα ποσά υγρών.

Ένα ακόμα θέμα που πρέπει να σταθούμε είναι το γεγονός ότι αρκετοί έφηβοι αθλητές επιλέγουν να πουν τα λεγόμενα "Sports Drinks", νομίζοντας ότι θα τους ωφελήσουν στην απόδοσή τους. Στην πραγματικότητα όμως, εκτός συγκεκριμένων περιπτώσεων, όχι μόνο δεν ωφελούν, αλλά μπορεί να επιδρούν και αρνητικά.

Επίσης θα πρέπει να γνωρίζουν ότι:

- Να καταναλώνουν υγρά πριν ακόμα διψάσουν. Όταν διψάσουν είναι ήδη αργά.
- Το βάρος που χάνουν από την εφίδρωση και την απώλεια υγρών επανακτάται άμεσα.
- Δεν πρέπει να χρησιμοποιούν καφεΐνη ή προϊόντα της.
- 

## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Κλείνοντας λοιπόν, όπως είπαμε ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, το οποίο θα παρέχει τα απαιτούμενα ποσά θερμίδων και υγρών, συνήθως θα καλύπτει και τις ανάγκες στα επιμέρους θρεπτικά συστατικά. Λαμβάνοντας όμως υπόψη το ημερήσιο πρόγραμμα προπόνησης του έφηβου αθλητή, προσοχή θα πρέπει να δίνεται στα εξής σημεία:

1. Να ζυγίζονται τακτικά, ώστε να βλέπουν εάν καλύπτουν τις ανάγκες τους σε ενέργεια.
2. Να ενθαρρύνονται να πίνουν υγρά πριν, κατά την διάρκεια και μετά την άσκηση. Το νερό είναι η καλύτερη και η πιο οικονομική λύση, για δραστηριότητες που διαρκούν λιγότερο από μία ώρα.
3. Να ενθαρρύνονται να τρώνε πρωινό. Το πρωινό βοηθά στην πλήρωση των αποθηκών γλυκογόνου, οι οποίες είναι η κύρια πηγή ενέργειας για την απογευματινή προπόνηση.
4. Να μην τους απαγορεύουμε την κατανάλωση τροφίμων πλούσιων σε λίπος. Το λίπος είναι ίσως το κυριότερο καύσιμο για ελαφριάς έως μέτριας έντασης άσκηση και ένα πολύτιμο μεταβολικό καύσιμο για την μυϊκή δραστηριότητα σε μακρά άσκηση. Επίσης τρόφιμα από τις 5 βασικές ομάδες τροφίμων, που περιέχουν λίπος, είναι πολύ καλές πηγές και για άλλα θρεπτικά συστατικά όπως η πρωτεΐνη, ο σίδηρος και το ασβέστιο.
5. Να τους παρέχεται τουλάχιστον 2 ώρες πριν την άσκηση γεύμα με υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και τουλάχιστον 250 ml νερού.
6. Να στηρίζονται για την παροχή θρεπτικών συστατικών σε τρόφιμα και όχι σε συμπληρώματα.
7. Να είμαστε σε επιφυλακή για σημάδια διατροφικών διαταραχών. Σε περίπτωση που παρατηρηθούν τέτοια σημάδια απαιτείται άμεση διατροφική και ψυχολογική υποστήριξη. Οι έφηβοι αθλητές θα πρέπει να μάθουν τον σωστό τρόπο που θα επιτυγχάνουν και θα διατηρούν το ιδανικό ή επιθυμητό βάρος.

Η εκπαίδευση λοιπόν των εφήβων, πάνω σε θέματα διατροφής είναι μία πρόκληση. Αρκετές προτάσεις έχουν γίνει για την επίτευξη του σκοπού αυτού, όπως η γνωριμία με τους γονείς, τον προπονητή, η θέσπιση τακτικών ενημερωτικών διαλέξεων.

ΙΑΤΡΟΝΕΤ, Χρύσου Γιάννης, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος