

Stanisław Poprzęcki

Od pietruszki, cyklu Krebsa do sukcesu sportowego

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy 1/1, 32-34

2007

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

RECENZJE

Stanisław Poprzęcki

Od pietruszki, cyklu Krebsa do sukcesu sportowego.



Żywnie w sporcie spotyka się w świecie nauki z coraz większym zainteresowaniem. Bodźcem dla ożywienia badań naukowych z tego zakresu jest po pierwsze - zdrowie zawodnika poddanego nieraz katorżniczemu treningowi fizycznemu, po drugie sukces sportowy, za którym kryją się sława i pieniądze. Wreszcie po trzecie zapotrzebowanie przemysłu farmaceutycznego i spożywczego na nowe technologie do produkcji środków wspomagających organizm sportowca, podczas ważnych zawodów i treningu. Na rynku polskim znajduje się wiele specyfików, mających zdaniem agresywnych dystrybutorów i ogólnie pojętego marketingu poprawiać zdolności wysiłkowe zawodników i amatorów sportu. Jednakże, łatwo dzisiaj sprawdzić, głównie w sieci internetowej, przywołując informacje z bibliotek europejskich i amerykańskich na temat skuteczności wspomagania diety zawodników dozwolonymi preparatami. Praktycznie wśród setek, a może i tysięcy, specyfików zaledwie kilka uzyskało potwierdzenie naukowe o działaniu ergogenicznym, możemy zaliczyć do nich np. kreatynę, kofeinę lub dwuwęglan sodu. Innym istotnym proble-

mem w żywieniu sportowca jest strategia żywieniowa w poszczególnych konkurencjach sportowych. Ponadto, ustalenie w diecie odpowiednich proporcji białek, tłuszczów oraz cukrów. Ważne jest także tzw. ładowanie glikogenowe, odnawiające zasoby glikogenu w mięśni i w wątrobie. Niezwykle istotną jest gospodarka płynami w organizmie oraz problem dostarczania napojów podczas długotrwałych wysiłków fizycznych, przykładowo maratonów – ich jakość i ilość.

Każde rozważania na temat aspektów żywieniowych w sporcie, ze szczególnym uwzględnieniem wspomagania diety, wymagają gruntownej wiedzy biochemicznej i fizjologicznej, jakże często zaniedbywanej i niedocenianej w układaniu programu kształcenia nauczycieli wf, trenerów i instruktorów sportu. W tym miejscu należy wspomnieć, że w programach kształcenia uniwersytetów tzw. zachodnich, na drugim stopniu kształcenia obok innych, utworzona jest specjalizacja z żywienia sportowców. Może by powielić ten system w naszych AWF-ach?, tym bardziej, że mamy udostępnione bardzo dobre podręczniki z tego zakresu. O jednym z nich, wydanym w roku 2004 autorstwa dwóch profesjonalistów: Askera Jeukendrupa i Michaela Gleesona pt: *Sport nutrition*, wydaną przez oficynę wydawniczą Human Kinetics, pisałem w jednym z wcześniejszych numerów „Bibliotheca Nostra”. Natomiast obecnie chciałbym przedstawić nieco wcześniejsze opracowanie, bo z roku 2000 autorstwa tym razem tandemu kobiecego, mianowicie Melindy M. Manore z Uniwersytetu Stanowego Arizona i Janice L. Thompson z Uniwersytetu Nowy Meksyk. Tytuł książki: *Sport Nutrition for Health and Performance*. Książka wydana jest przez oficynę Human Kinetics. Obydwie autorki pracy czynnie uprawiają sport oraz zapraszane są do amerykańskich i międzynarodowych gremiów, jako ekspertki w zakresie żywienia i wspomagania zarówno zawodników czynnie uprawiających sport, jak i ludzi sedentarnych. Melinda M. Manore jest profesorem na stanowym uniwersytecie Arizona w Tempe (Arizona USA). Studia wyższe i temat rozprawy doktorskiej ściśle związane były z kulturą fizyczną. Jej sukcesy naukowe powiązane są z oddziaływaniem sportu (ruchu) oraz żywienia na zdrowie, równowagę energetyczną i otłuszczenie. Wyniki swoich doświadczeń publikowała w renomowanych czasopismach naukowych. Ponadto Melinda Manore jest doradcą żywieniowym amerykańskiego zespołu gimnastyczek. Zasiada także w wielu gremiach naukowych o zasięgu międzynarodowym, zajmujących się dozwolonym wspomaganiem w sporcie. Sama autorka nie stroni od aktywności ruchowej, gra w golfa, jeździ na rowerze oraz biega długie dystanse, np. zaliczyła kilka maratonów. Druga współautorka Janice L. Thompson jest pracownikiem naukowym na uniwersytecie stanowym Nowy Meksyk w Albuquerque. Autorka udziela się także w Centrum Promocji Zdrowia i Zapobiegania Chorobom. Promuje aktywność fizyczną w aspekcie utrzymania dobrego stanu zdrowia w powiązaniu z odpowied-

nią dietą. Janice Thompson prowadzi szkolenia z zakresu edukacji żywieniowej dla zawodników wielu dyscyplin sportu. Ze szczególną uwagą odnosi się do programów żywieniowych dla zawodników uprawiających konkurencje sportowe wymagające utrzymania stałej masy ciała. Przez 12 lat prowadziła zajęcia z fizjologii wysiłku fizycznego, żywienia w sporcie oraz leczenia ruchem. Ponadto Janice Thompson przez wiele lat prowadziła badania nad składem ciała i poziomem wytrenowania u tysięcy sportowców i ludzi sedentarnych. Często korygowała ich programy treningowe w zakresie obniżenia masy ciała i jednocześnie utrzymania lub poprawy zdolności wysiłkowych.

Książka Melindy Manore i Janice Thompson ma typowy układ dla tego rodzaju opracowań. Zawiera informacje na temat metabolicznej roli węglowodanów, tłuszczów i białek w produkcji energii podczas wysiłku fizycznego. Ponadto zawiera interesujące wiadomości z zakresu równowagi energetycznej oraz metod utrzymania zdrowej masy ciała, składu ciała i metod jego pomiaru. W kolejnych rozdziałach autorki umieściły informacje na temat fizjologii płynów i równowagi elektrolitowej oraz znaczenia witamin i minerałów w metabolizmie wysiłkowym. W końcowym rozdziale autorki przedstawiły specyfikę sportu kobiet. W opracowaniu czytelnik spotka przykładowe tabele i kwestionariusze kontroli żywienia sportowca. W pracy zamieszczonych jest wiele bardzo przejrzystych tabel i rycin przedstawiających schematy metabolizmu podstawowych substratów energetycznych, minerałów i witamin. Opracowanie to zawiera wiele praktycznych aplikacji. Książka Melindy Manore i Janice Thompson kierowana jest do studentów wf., pracowników nauki, trenerów, instruktorów, którym zależy na zgłębieniu informacji o mechanizmie wytwarzania energii do pracy mięśniowej i funkcji życiowych ustroju człowieka. Książkę tę polecam także studentom zgłębiającym wiedzę biochemiczną i fizjologiczną oraz żywienie w sporcie na wykładach i ćwiczeniach.

Dr hab. Stanisław Poprzęcki, prof. nadzw. AWF jest pracownikiem Zakładu Biochemii AWF w Katowicach.