



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Μικροθρεπτικά συστατικά, υγεία οστών και ανοσία

Prof. Marco Malaguti

Τμήμα Μελετών Ποιότητας Ζωής – Πανεπιστήμιο της
Μπολόνια



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Τα μικροθρεπτικά πραγματικά έχουν σημασία



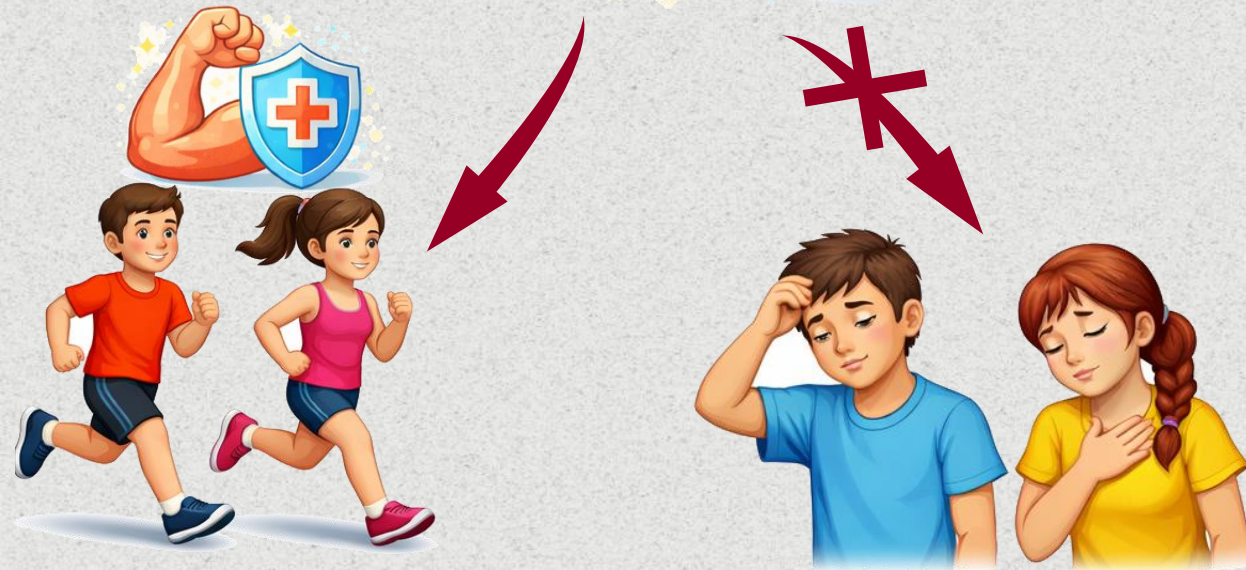
Τι κάνουν τα μικροθρεπτικά συστατικά:

Οι βιταμίνες και τα μέταλλα λειτουργούν αθόρυβα, υποστηρίζοντας θεμελιώδεις διαδικασίες για την ανάπτυξη και την απόδοση ενός εφήβου.

Δεν παρέχουν ενέργεια άμεσα, αλλά επιτρέπουν στο σώμα να:

- Χρησιμοποιεί ενέργεια από τα μακροθρεπτικά συστατικά
- Χτίζει και επιδιορθώνει ιστούς
- Διατηρεί ένα αποτελεσματικό ανοσοποιητικό σύστημα

Χωρίς αυτά, ένας αθλητής μπορεί να προπονείται καλά αλλά να μην αναρρώνει — ή να τρώει αρκετά αλλά να μην αναπτύσσεται όπως πρέπει.



Υγεία οστών: ασβέστιο και βιταμίνη D

Ασβέστιο και βιταμίνη D:

Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά την οποία χτίζεται το μεγαλύτερο μέρος της οστικής μάζας. Χρειάζονται δύο βασικά «δομικά στοιχεία»:

Πηγές ασβεστίου:

- Νερό, γάλα, γιαούρτι, τυρί, αμύγδαλα, φυλλώδη λαχανικά

Βιταμίνη D:

- Εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την έκθεση στον ήλιο — συχνά ανεπαρκής το χειμώνα ή για όσους είναι σε εσωτερικό χώρο πολλές ώρες

Μια πολύ περιοριστική ή ανισορροπημένη διατροφή μπορεί να προκαλέσει επιπτώσεις που δεν είναι αμέσως ορατές, αλλά εμφανείς καθώς αυξάνονται τα φορτία προπόνησης.



Σίδηρος και ενέργεια: όταν η κόπωση δεν είναι απλώς «κούραση»

Σίδηρος: οξυγόνο για τους μύες

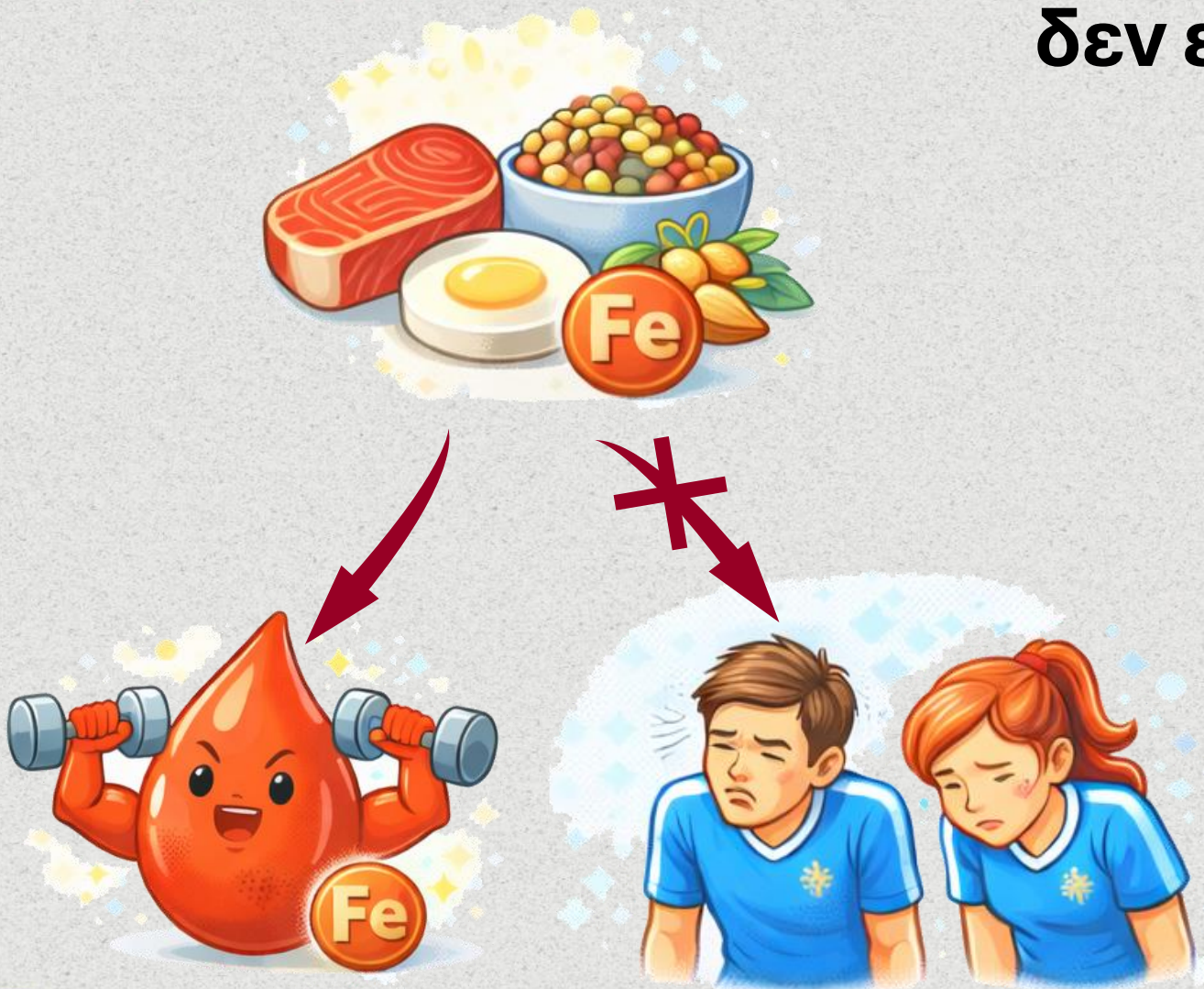
Ο σίδηρος επιτρέπει στο αίμα να μεταφέρει οξυγόνο στους μύες. Χωρίς οξυγόνο, καμία απόδοση δεν είναι εφικτή.

Σήματα χαμηλού σιδήρου — ιδιαίτερα στα κορίτσια:

- Επίμονη κόπωση παρά την ανάπαυση
- Δύσπνοια κατά την άσκηση
- Δυσκολία διατήρησης ρυθμού και συγκέντρωσης
- Ωχρότητα, συχνά αισθήματα αδυναμίας

Πηγές:

- Κρέας, ψάρι, αβγά, όσπρια — εναλλάξτε τακτικά
- Παρατηρείτε αλλαγές στην απόδοση και συμβουλευτείτε γιατρό εάν χρειάζεται



Βιταμίνες και αντιοξειδωτικά: ο ρόλος φρούτων και λαχανικών



Βιταμίνες Β, βιταμίνη C και αντιοξειδωτικά:

Οι βιταμίνες Β και η βιταμίνη C ενεργοποιούν τις αντιδράσεις που μετατρέπουν την τροφή σε ενέργεια. Τα αντιοξειδωτικά σε φρούτα και λαχανικά προστατεύουν τους μύες από το άγχος εντατικής προπόνησης.

Γιατί έχει σημασία:

- Πολλοί έφηβοι καταναλώνουν λίγα φρούτα και λαχανικά λόγω συνήθειας ή έλλειψης χρόνου
- Αυτό οδηγεί σε λιγότερο αποδοτικό ανοσοποιητικό σύστημα και πιο αργή αποκατάσταση μεταξύ προπονήσεων

Απλά καθημερινά βήματα:

- Ένα κομμάτι φρούτο ώρα σνακ
- Μια μερίδα λαχανικών στα κύρια γεύματα
- Στοχεύστε σε 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως

Εξασφάλιση επαρκούς πρόσληψης χωρίς να περιπλέκεται η καθημερινή ζωή



Το κλειδί: ποικιλία, όχι έλεγχος

Μια ποικίλη διατροφή σχεδόν πάντα καλύπτει τις ανάγκες σε μικροθρεπτικά. Τα συμπληρώματα δεν πρέπει να είναι η πρώτη λύση — συμβουλευτείτε γιατρό ή διατροφολόγο εάν έχετε αμφιβολίες.

Μικρές καθημερινές ενέργειες για πλήρη διατροφή:

- Εναλλάξτε διαφορετικά δημητριακά
- Τρώτε φρούτα διαφορετικών χρωμάτων
- Συμπεριλάβετε λαχανικά σε περισσότερες στιγμές της ημέρας
- Επιλέγετε όσπρια μία ή δύο φορές την εβδομάδα
- Συμπληρώστε τις ζωικές πρωτεΐνες με φυτικές

Ο ρόλος του προπονητή: παρατήρηση, υποστήριξη, εκπαίδευση



Παρατηρείτε, υποστηρίζετε, εκπαιδεύετε:

Ένας προπονητής δεν χρειάζεται να γνωρίζει κάθε βιταμίνη, αλλά πρέπει να καταλαβαίνει πότε κάτι «δεν ταιριάζει».

Προσέξτε αυτά τα σημάδια:

- Συχνή κόπωση κατά την άφιξη στην προπόνηση
- Κακή αποκατάσταση μεταξύ προπονήσεων
- Συχνές ασθένειες ή επαναλαμβανόμενοι πόνοι

Ο αληθινός στόχος: να βοηθήσουμε τους νέους αθλητές να καταλάβουν ότι η τροφή δεν είναι μόνο για να χορτάσουν, αλλά για να λειτουργεί καλά ένα αναπτυσσόμενο, προπονούμενο σώμα.