

Kavouras i wsp., 2011

Interwencja polegająca na edukacji na temat spożycia wody poprawia stan nawodnienia i wydolność fizyczną u młodzieży uprawiającej sport

Streszczenie: dr Stavros Kavouras, wykładowca, p.o. dyrektora w Laboratorium Żywienia i Dietetyki Klinicznej, Uniwersytet Harokopio w Atenach (Grecja).

Kavouras SA, Arnaoutis G, Makrillos M, Garagouni C, Nikolaou E, Chira O, Ellinikaki E, Sidossis LS. Scand J Med Sci Sports. 2011.

Wstęp

Jak już dobrze udokumentowano, spory odsetek sportowców, zarówno amatorów, jak i zawodowców, przystępuje do treningów i/lub zawodów w stanie niewystarczającego nawodnienia organizmu. Ponadto, nawet w optymalnych warunkach, przy dostępności wody i/lub napojów sportowych, sportowcy w każdym wieku często odwadniają się podczas wykonywania ćwiczeń. W związku z tym celem naszego badania było określenie skutków programu interwencji w zakresie żywienia, podkreślającego znaczenie spożywania wody, i jego wpływu na zapobieganie odwodnieniu organizmu i na sprawność fizyczną u młodych sportowców. 92 młodych siatkarzy i koszykarzy uczestniczących w 5-dniowym obozie treningowym losowo przydzielono albo do grupy kontrolnej, albo do grupy objętej interwencją.

Najważniejsze ustalenia

Ponad 90% uczestników rozpoczęło obóz treningowy w stanie niewystarczającego nawodnienia organizmu. Stan nawodnienia uległ poprawie tylko w grupie objętej interwencją, co przełożyło się na większą wytrzymałość biegową. W grupie kontrolnej nie stwierdzono żadnej istotnej poprawy w zakresie nawodnienia czy wydolności organizmu.

Znaczenie dla zdrowia

Niniejsze badanie wykazało, że prosty program edukacyjny, obejmujący wykład na temat nawodnienia, korzystanie z wykresu koloru moczu, poprawę dostępności wody oraz ważenie się przed wysiłkiem fizycznym i po nim, w skuteczny sposób poprawił nawodnienie organizmu uczestników. Okazało się też, że poprawa stanu nawodnienia przez spożywanie dowolnych ilości wody może zwiększyć wydolność młodych sportowców trenujących w upale. Podobne programy edukacyjne mogą być stosowane do tego, aby skutecznie poprawić stan nawodnienia i wydolność innych aktywnych młodych ludzi.