

Διατροφή και άσκηση στην παιδική και εφηβική ηλικία



Από τον
Θεόδωρο Κουτράκο, MMedSci,
Κλινικό Διαιτολόγο Διατροφολόγο,
Ιατρικού Κέντρου Αθηνών

Η προσφορά της άθλησης στο ανθρώπινο σώμα αποδεικνύεται από πληθώρα επιστημονικών ερευνών, οι οποίες υποδεικνύουν την άμεση σχέση της κίνησης με τη βελτίωση της υγείας. **Η κίνηση και η άσκηση προσφέρει στον άνθρωπο οφέλη σε ποικίλα πεδία, όπως στη ψυχολογική ευεξία, στη διατήρηση φυσιολογικού βάρους, στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου, στον ποιοτικό ύπνο, στη μυϊκή τόνωση, στο καρδιαγγειακό και στο αναπνευστικό σύστημα, καθώς και σε άλλα πολλά.** Αρκεί βέβαια να γίνεται με σωστό και συντεταγμένο τρόπο, έχοντας πάντα την αίσθηση του μέτρου. Η κατανόηση της αξίας της άθλησης είναι βιωματική και η πιο κατάλληλη στιγμή να το αντιληφθεί οποιοσδήποτε το γεγονός αυτό είναι η παιδική ηλικία. Στην προκειμένη περίπτωση, το παιδί μπορεί να ξεκινήσει, να σχηματίζει το σώμα του κατά τον πιο υγιή και φυσιολογικό τρόπο, μαθαίνοντας τις δυνατότητές του, αναπτύσσοντας ταυτόχρονα την κοινωνικότητά του. Καθώς η πρώτη και η

πιο δυνατή επιρροή των παιδιών είναι οι γονείς, η συνειδητοποίηση της αξίας της κίνησης από τους ίδιους είναι αναγκαία.

Ξεκινώντας το παιδί την ισόβια σχέση του με την κίνηση και την άθληση, είτε αυτή οδηγήσει στο πρωταθλητισμό, είτε σε μια απλή ενασχόληση με ένα ευχάριστο χόμπι, ο οργανισμός του θα αναζητήσει τα κατάλληλα καύσιμα. Η γνώση της διατροφής θα το βοηθήσει να αναγνωρίζει το τρόφιμο που επιθυμεί το σώμα την κάθε στιγμή. Η παιδική και η εφηβική ηλικία είναι περίοδος που το σώμα σχηματίζεται τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά, με μεγάλες ορμονικές και μεταβολικές διακυμάνσεις και απρόβλεπτες αλλαγές στο σώμα, οι οποίες οδηγούν σε αυξημένες ανάγκες τόσο σε μακροθρεπτικά (πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη) όσο και σε μικροθρεπτικά (βιταμίνες, ιχνοστοιχεία) συστατικά.

Οι ανάγκες του κάθε παιδιού ή εφήβου σαφώς διαφέρουν, καθώς, εκτός του ότι το κάθε σώμα έχει τις μοναδικές

του διατροφικές απαιτήσεις, το επίπεδο του αθλητισμού και της κίνησης τις κάνει να διαφοροποιούνται. Ο διατολόγος - διατροφολόγος οφείλει να μεταδώσει τις αρχές της υγιεινής διατροφής τόσο στο ίδιο το παιδί, με κατάλληλες τεχνικές, όσο και στους γονείς που θα βοηθήσουν στην πιστή και ορθή εφαρμογή τους. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, η άθληση του παιδιού καθιστά επιτακτική την ανάγκη εφαρμογής τους, καθώς δεν τίθεται μόνο το θέμα της σωστής ανάπτυξης αλλά και της απόδοσης στην προπόνηση.

Οι ανάγκες του οργανισμού σε μακροθρεπτικά συστατικά, δηλαδή σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και λίπη είναι μεγάλες. Οι υδατάνθρακες στη διατροφή δίνουν τη βάση, την απαραίτητη ενέργεια που μέσω αυτής θα αποδώσει το παιδί ή ο έφηβος. Το σώμα έχει αποθήκες ενέργειας (το γλυκογόνο), τις οποίες πρέπει να έχει κατάλληλα τροφοδοτήσει ώστε κατά τη διάρκεια της άθλησης μαζί με το λίπος του οργανισμού να τις χρησιμοποιήσει όσο διάρκεια χρειαστεί χωρίς να γίνει σοβαρός μυϊκός καταβολισμός. Όσο μεγαλύτερη η διάρκεια και η ένταση μιας προπόνησης ή ενός αθλήματος, όσο περισσότερο αερόβιο και λιγότερο αναερόβιο είναι, τόσο περισσότερο θα αδειάσουν οι συγκεκριμένες αποθήκες. **Σε πολύ λίγες περιπτώσεις συνιστάται επανατροφοδότηση του οργανισμού με υδατάνθρακες σε συγκεκριμένο χρόνο από κάποιο ενεργειακό ποτό.** Ιδιαίτερα για τις προαναφερθείσες ηλικίες μπορεί να χρησιμοποιηθεί απλό νερό με λίγο χυμό λεμονιού, καθότι τα περισσότερα ενεργειακά ποτά αν και αθλαστικά (αρκεί πάντα να χρησιμοποιούνται σωστά), περιέχουν καφεΐνη αλλά και αρκετές παραπάνω θερμίδες από απλά σάκχαρα. **Στα πλαίσια μιας ισορροπημένης**



διατροφής υδατάνθρακες μπορούμε να προσλάβουμε από τα ζυμαρικά, το ρύζι, τις πατάτες, το ψωμί, τα φρούτα και τους χυμούς τους, τα λαχανικά, το μέλι.

Εάν υπάρξει καταβολισμός, την επιδιόρθωση αλλά και την περαιτέρω ανάπτυξη των μυών (αναβολισμός) θα τα αναλάβει η πρωτεΐνη από τις τροφές. **Πρωτεϊνικές τροφές είναι το γάλα, το γιαούρτι, η γαλοπούλα, το μοσχάρι, το κοτόπουλο, το ψάρι, το χοιρινό, το αυγό, το τυρί.** Οι συγκεκριμένες τροφές και γενικότερα η πρωτεΐνη συνήθως συνοδεύεται από λιπαρά, είτε σε μεγαλύτερο ή σε μικρότερο

ποσοστό, με εξαίρεση τα light προϊόντα, οπότε είναι θεμιτό να προσπαθούμε να επιλέγουμε όσο το δυνατό πιο άλιπα προϊόντα.

Η κατανόηση της αξίας της άθλησης είναι βιωματική και η πιο κατάλληλη στιγμή να το αντιληφθεί οποιοσδήποτε το γεγονός αυτό, είναι η παιδική ηλικία.

Το λίπος στη διατροφή συμπληρώνει τα μακροθρεπτικά συστατικά πραγματοποιώντας βασικές λειτουργίες του οργανισμού. **Όσο μικρότερη είναι η ηλικία του παιδιού, τόσο μικρότερες είναι και οι προαναφερθείσες αποθήκες γλυκογόνου, με αποτέλεσμα**





το λίπος να κατέχει ακόμη μεγαλύτερη βαρύτητα στο ενεργειακό ισοζύγιο.

Προτιμώντας πάντοτε τα μονοακόρεστα και τα πολυακόρεστα και αποφεύγοντας τα κορεσμένα, τα λιπαρά πέρα από τη νοστιμιά και την ενέργεια που προσδίδουν στη τροφή συμβάλλουν σε λειτουργίες όπως τη λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών, του εγκεφάλου, της όρασης, την απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών και σε πολλές άλλες. Ανάλογα βέβαια με τη βαρύτητα του αθλήματος, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία θα μπορούσαν να λείψουν στο σώμα.

Έχοντας πάντα την αίσθηση του μέτρου και χωρίς να υπάρχει λόγος να φέρνουμε το παιδικό οργανισμό στα όρια του, μια ισορροπημένη διατροφή μπορεί να κρατήσει την απαραίτητη ισορροπία. Το κάλιο, το Νάτριο, το μαγνήσιο, το ασβέστιο αλλά και οι αντιοξειδωτικές

βιταμίνες όπως η C και η E είναι επίσης κάποια θρεπτικά συστατικά, τα οποία είναι θεμιτό να αναπληρώνουμε με τη διατροφή. Το κάλιο και το νάτριο, οι ηλεκτρολύτες, αφορούν την υδρική ισορροπία των υγρών του σώματος, το μαγνήσιο αφορά τις πιθανές κράμπες, το ασβέστιο την οστική μάζα, που σε αθλήματα αντιστάσεων διαδραματίζει ουσιαστικό ρόλο και οι αντιοξειδωτικές ουσίες αφορούν τις ελεύθερες ρίζες που η υπερβολική γυμναστική απελευθερώνει κατά κόρον στο σώμα.

Σημαντικότερο ρόλο στον αθλητισμό κατέχει επίσης η **ενυδάτωση**. Πληθώρα ερευνητικού έργου αποδεικνύει ότι η επαρκής πρόσληψη νερού πριν και κατά τη διάρκεια των προπονήσεων έχει άμεση σχέση με την αυξημένη απόδοση.

Πιο συγκεκριμένα θα μπορούσαμε να προγραμματίσουμε:

24 ώρες πριν τον αγώνα

Συνίσταται επαρκής **ενυδάτωση**. Τα γεύματα είναι θεμιτό να συνοδεύονται οπωσδήποτε από **υδατάνθρακες με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη** ώστε να πετύχουμε την φόρτιση των αποθηκών του γλυκογόνου. Επομένως μπορούμε να προτιμήσουμε δημητριακά, φρούτα, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, ψωμί, όσπρια, «λαδερά» (μαγειρεμένα ελαφρά με λίγο ελαιόλαδο). Ευνόητο είναι ότι ακολουθώντας πάντοτε μια ισορροπημένη διατροφή καλύτερα **να αποφεύγουμε τις υπερβολές στην ποσότητα καθώς και λιπαρά, βαριά τρόφιμα**. Επομένως αποφεύγουμε τηγανητές πατάτες, πατατάκια, μπισκότα, γλυκά, hot-dog.

3 με 5 ώρες πριν τον αγώνα

Το παιδί ή ο έφηβος μπορεί να καταναλώσει ελεύθερα το **σπιτικό φαγητό** εννοείται στα πλαίσια της ισορροπημένης και υγιεινής διατροφής.

3 με 5 ώρες πριν τον αγώνα

Συνίσταται ένα **γεύμα ελαφρύ σε λιπαρά και με περιορισμένες φυτικές ίνες**.

Καλό είναι να αποφεύγουμε τα όσπρια και τις μεγάλες σαλάτες. Προτιμήστε μια πηγή άλιπης πρωτεΐνης π.χ. κοτόπουλο, γαλοπούλα με πατάτα βραστή ή ζυμαρικά, λίγα βραστά λαχανικά ή μια ή δυο φέτες ψωμί και λίγο φρέσκο ελαιόλαδο. Σε πιο πρόχειρη μορφή θα μπορούσε να έχει μια μπαγκετούλα με λίγο κοτόπουλο, τριμμένη ντομάτα, ψπτά ή νωπά λαχανικά και ένα ποτήρι γάλα 2%.





Μισή με μια ώρα πριν την προπόνηση

Μόνο σε περίπτωση που έχει όρεξη ή δεν πρόλαβε να πραγματοποιήσει τα υπόλοιπα γεύματα της ημέρας σωστά, θα μπορούσε να καταναλώσει ένα ποτήρι **φυσικό χυμό ή 2 φρούτα ή μια μπανάνα**. Συνιστάται κατανάλωση **100 - 300 ml υγρών** μέσα σε αυτή την ώρα.

Μισή με μια ώρα πριν τον αγώνα

Μπορεί να επιλέξει ένα ποτήρι **φυσικό χυμό ή 2 φρούτα ή μια μπανάνα**. Συνιστάται κατανάλωση **100 - 300 ml υγρών** μέσα σε αυτή την ώρα.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα

Συνιστάται η κατανάλωση **100-200 ml υγρών** για κάθε 15-20 λεπτά άσκησης, πάντα βέβαια ανάλογα την ηλικία του παιδιού αθλά και τη δυσκολία του γεγονότος.

Μετά την προπόνηση ή τον αγώνα

Μπορεί να ακολουθήσει ένα **γεύμα βασισμένο στην πρωτεΐνη** (επιδιόρθωση και ανάπτυξη μυϊκής μάζας) με συνοδεία υδατανθράκων (αναπλήρωση ενέργειας).

48 ώρες μετά από αγώνα

Όσο πιο εξουθενωτική και εξαντλητική ήταν η προσπάθεια, τόσο περισσότερο επιτακτική είναι η ανάγκη προσεγγμένων γευμάτων.

Σαφώς στον αθλητισμό ο ρόλος της διατροφής είναι σημαντικότερος. Πόσο μάλλον σε ευαίσθητες ηλικίες όπως η παιδική και η εφηβική, που εκτός από την απόδοση έχουμε και τις **κυριότερες σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές λόγω της ανάπτυξης**. Η εξατομικευμένη μεταχείριση της διατροφής του κάθε παιδιού κρίνεται απαραίτητη, καθώς οι απαιτήσεις αθλητών σύμφωνα με το εκάστοτε άθλημα ή χόμπι, τα χαρακτηριστικά του και το επίπεδο δυσκολίας του (π.χ. πρωταθλητισμός), με τις σωματικές ανάγκες (όπως η εμμυνορυσιακή λειτουργία των εφήβων αθλητριών), το περιβάλλον (θερμό ή ζεστό κλίμα), πιθανοί τραυματισμοί και βέβαια την ιδιοσυγκρασία και τις προτιμήσεις του κάθε παιδιού ή εφήβου. Σε κάθε περίπτωση καλό είναι να ακολουθείται μία **ισορροπημένη διατροφή** και οι ανάγκες του κάθε παιδιού – εφήβου να οριοθετήσουν, εάν θα ακολουθηθεί μία πιο χαλαρή προσέγγιση του θέματος ή ένα αυστηρό διατροφικό πρωτόκολλο με στόχο τον πρωταθλητισμό και τη μέγιστη απόδοση. Η συμβουλή και η συμβολή ειδικών επιστημόνων είναι χρήσιμη σε κάθε περίπτωση, καθόσον συμβάλλουν στη μετάδοση χρηστικών πληροφοριών προσαρμοσμένων στις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού ή εφήβου. ◆

