

ALKOHOL IN ŠPORT



KAZALO

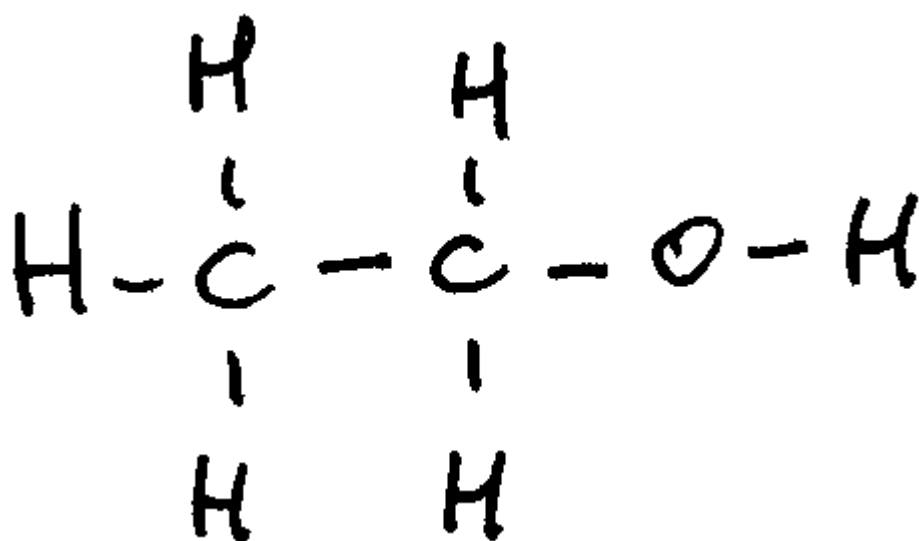
| | |
|--------------------------------------------|---|
| KAZALO..... | 2 |
| KAJ JE ALKOHOL?..... | 3 |
| ALKOHOL V ŠPORTU..... | 4 |
| ALKOHOL PRED IN MED ŠPORTOM..... | 4 |
| ALKOHOL PO ŠPORTU..... | 5 |
| ALKOHOL NE IZBOLJŠA ŠPORTNIH DOSEŽKOV..... | 5 |
| UČINEK ALKOHOLA NA REGENERACIJO..... | 6 |
| REHIDRACIJA..... | 6 |
| OBNOVA GLIKOGENA..... | 6 |
| TVOJA ODLOČITEV..... | 7 |
| LITERATURA..... | 8 |

KAJ JE ALKOHOL?

Beseda alkohol je arabskega izvora al-kohl in pomeni fino, plemenito snov. Z vsaj eno neplemenito lastnostjo: od njega lahko postaneš odvisen.

Alkohol je snov (etilni alkohol ali etanol), ki vpliva na vaše možgane in lahko neugodno spremeni dobro delovanje vašega telesa. Alkohol je v vinu, v vseh žganih pijačah, vseh vrstah piva (nekaj malega ga je tudi v "brezalkoholnem" pivu), likerjih, moštu, jabolčniku, tolkovcu, medici, koktajlih, v raznih, sedaj modnih pijačah z dodatkom alkohola (n.pr. Bandidos, Radler, ...), nekaj malega ga je tudi v nekaterih bonbonih.

Alkohol nastaja v naravi iz sladkorjev. Glive kvasovke uporabljajo energijo molekul sladkorja (ki so v sadju in žitaricah v obliki škroba) za pridobivanje energije za svoje življenje. Pri tem iz sladkorja nastaja etilni alkohol ali kratko etanol. Pri alkoholnem vrenju lahko nastane raztopina alkohola v vodi do največ 15%, ker pri tej koncentraciji alkohola glive kvasovke propadejo. Višje koncentracije alkohola lahko dobimo z destilacijo.



ALKOHOL V ŠPORTU

Razgradnja alkohola močno obremenjuje organizem, zmanjšuje sposobnost in kondicijo športnika ter slabo učinkuje na športno udejstvovanje.

Športniki, še posebno tisti, ki se resno in dlje časa intenzivno ukvarjajo s športom, potrebujejo kakovostno hrano za podporo delovanja telesa. Alkoholne pijače so sicer visoko energijska, vendar prazna hrana z majhno vsebnostjo hranil!

Razgradnja alkohola porabi snovi, ki bi jih telo potrebovalo za zmanjševanje posledic napora.

ALKOHOL PRED IN MED ŠPORTOM

Raziskave kažejo, da večje zaužite količine alkohola v noči pred tekmovanjem zmanjšajo telesne sposobnosti.

Pitje alkohola že v zelo malih dozah razširi žile. Srce mora zaradi tega porabiti več moči, da črpa kri po telesu. Mišice, ki jih rabimo pri športu, so tako premalo prekrvavljene. Hitrost hitrega teka se ob dveh kozarčkih alkohola zmanjša za 10%. Alkohol vpliva tudi na zvišan pulz in hitrost dihanja, zmanjša pa se kondicija.

Zelo nevarno je moteno uravnavanje telesne temperature, še posebno v povezavi z dehidracijo. Ker alkohol širi žile je odvajanje toplote sicer dobro. Toda, zaradi razširjenih žil pri dehidraciji pride do pomanjkanja krvi potrebne za nemoteno delovanje možganov in drugih vitalnih organov. To lahko vodi do nevarnih stanj in celo do kolapsa (nenadna telesna slabost zaradi nezadostnega krvnega obtoka).

Ker alkohol vpliva na možgane, reagiramo počasneje kot normalno. Kontrola nad našim telesom je oslABLJENA (koordinacija oči-roka, motorika, ravnotežje), gibanje težje kontroliramo.

Alkohol zviša prag bolečine, zato lahko hitro prekoračimo naše meje zmožnosti, kar vodi v večje tveganje za poškodbe.

Telo potrebuje sladkor, da razgradi alkohol. Zaradi tega ostane manj goriva za mišice, s tem pa se zmanjša njihova moč.



Alkohol ima tudi odvajalni učinek. Pri intenzivni vadbi, močnem znojenju, telo ne more regenerirati vodnih rezerv in zaradi tega se težje spočije.

ALKOHOL PO ŠPORTU

Po večji obremenitvi mora telo okrevati. Če po obremenitvi pijemo alkohol, je ta proces daljši. Alkohol, ki ga zaužijemo po naporu, se zelo hitro absorbira in ima bolj izražene učinke.

Pri naporu se v telesu nalagajo odpadne snovi (mlečna kislina), zaradi katerih čutimo bolečino. Če zaužijemo alkohol, se razgradnja mlečne kisline prepreči. Jetra namreč dajo prednost alkoholu in tako mlečna kislina ostaja in je vzrok bolečin.

Alkohol po intenzivnem športu povzroča odvajanje tekočine, ki vodi v še večje pomanjkanje mineralov.

Telo se po pitju alkohola hitreje hladi. Pa vendar zaradi razširjenih žil nimamo tega občutka in s tem se lažje podhladimo.

Ker alkohol povzroča širjenje žil, je njegovo delovanje v neposrednem nasprotju z ukrepi prve pomoči pri večini športnih poškodb. Tako na primer pri udarninah s prvo pomočjo zmanjšamo zatekanje tkiv (led, počitek, kompresija, dvig okončine), alkohol pa zaradi širjenja žil povzroči neželjeno otekanje okoli poškodovanega tkiva, kar upočasni procese okrevanja.

ALKOHOL NE IZBOLJŠA ŠPORTNIH DOSEŽKOV

Presnova alkohola je močno individualna, zato je tudi odziv na enake količine alkohola zelo različen. Raziskave niso potrdile, da bi uživanje alkohola izboljšalo športne dosežke, prav nasprotno: pokazale so, da večje količine v noči pred tekmovanjem zmanjšajo telesne sposobnosti.

Presnova alkohola močno obremenjuje organizem. Zanja se »porabijo« številne antioksidativne molekule, tako da jih pozneje zmanjkuje za nevtralizacijo prostih radikalov, ki nastajajo pri naporu. Tako alkohol neposredno zmanjšuje aerobne sposobnosti; lahko bi rekli, da se »zakislimo« pri nižjem laktatu kot sicer.

Alkohol torej tudi neposredno pripomore k nastanku kislega okolja v mišici, in v splošnem velja, da je prav kislo okolje v mišici tisto, ki omejuje napor na anaerobnem pragu in je tvorba laktata samo približno merilo tega dogajanja. Alkohol se razgradi najprej v acetaldehid, ki je prav tako strupen produkt in še dodatno obremenjuje presnovo v jetrih.

UČINEK ALKOHOLA NA REGENERACIJO

Okus piva po fizičnem naporu je velikokrat prijeten. To je za marsikoga zadosten razlog za pitje in ga drugi ne zanimajo, a teh je kar veliko. In sicer proti pitju. Alkohol, ki ga zaužijemo po naporu, se zelo hitro absorbira in ima bolj izražene učinke, tudi stranske. Težava je lahko še posebno, če nas čaka še vožnja domov, mi pa smo že »malo v rožicah«, kar ponavadi ob enaki količini pijače nismo.

REHIDRACIJA

Alkohol po naporu učinkuje zelo negativno na rehidracijo, na nadomeščanje izgubljenih telesnih tekočin. Ker z znojenjem izgubljam tudi sol, jo je treba nadomestiti, drugače rehidracija ni uspešna. Alkoholne pijače ne vsebujejo soli.

V veliki raziskavi so rehidrirali športnike z 0,2- in 4-odstotno alkoholno pijačo, ki so jo zaužili v količini, ki je za 50 odstotkov presežala ocenjene izgube tekočine med naporom. Ugotovili so, da je rehidracija s pijačo, ki vsebuje štiri odstotke alkohola ali več, nezadostna. Zato po naporu priporočajo nizkoalkoholno pivo (z največ dvema odstotkoma alkohola) ali mešanico običajnega piva s sladkorno pijačo, s čimer boste zadostili tudi potrebam po sladkorjih – ogljikovih hidratih.

Predlagamo torej pivo z limonado, zraven pa slane krekerje ali bobi palčke (te vsebujejo sol). Vino in žgane pijače odsvetujemo.

OBNOVA GLIKOGENA

Alkohol, ki ga zaužijemo po tekmi, prav tako negativno vpliva na obnovo glikogenskih zalog. V študiji, ki je proučevala vpliv alkohola na obnovo glikogena po kolesarjenju, so imeli tri skupine. V eni so kolesarji po naporu, pri katerem so porabili glikogen, jedli visokohidratno hrano (dieta, bogata z ogljikovimi hidrati), druga skupina je zaužila majhno količino sladkorjev in 120 g alkohola, tretja je zaužila oboje: hrano, bogato s sladkorji, in pijačo s 120 g alkohola. Zmanjšano polnjenje glikogenskih zalog so ugotovili samo pri tistih, ki so po kolesarjenju pojedli zelo malo sladkorjev. Pri tistih, ki so po naporu zaužili dovolj sladkorjev, neposrednega vpliva alkohola na slabšo obnovo glikogena niso dokazali.

Pomembno sporočilo je, da alkohol verjetno neposredno ne zmanjšuje polnjenja glikogenskih zalog. Negativen vpliv pitja alkohola na obnovo glikogena po naporu je torej povezan s tem, da športniki, ko uživajo alkoholne pijače, ne jedo dovolj. Prav tako je vnos hrane po pretiranem pitju manjši naslednji dan, ko zaradi mačka ne jedo dovolj.

TVOJA ODLOČITEV

Ali bo športnik pil alkohol ali ne je to njegova osebna odločitev. Alkohol ni nujna sestava prehrane. Zanj velja enako kot za večino hranil: zmerna uporaba ni dokazano škodljiva. Športniki, še posebno tisti, ki se resno in dlje časa intenzivno ukvarjajo s športom, potrebujejo kakovostno hrano za podporo delovanja telesa; alkoholne pijače pa so sicer visoko energijska, vendar prazna hrana z majhno vsebnostjo mikrohranil. Izjema je po študijah sodeč rdeče vino, katerega pitje v zmernih količinah (1 do 2 kozarca na dan) ugodno vpliva na zdravje. Na splošno pa velja, da če že pijemo alkoholne pijače, naj bi bila zgornja meja dnevnega vnosa alkohola za moške 40 do 50 g (4 do 5 običajnih kozarcev) in 20 do 30 g (2 do 3) za ženske. Kadar pa bi radi proslavili svoj ali tuj športni uspeh s pitjem alkohola, pojejte prej obrok, ki je bogat s sladkorji in vsebuje tudi nekaj beljakovin.

LITERATURA

<http://www.mislizglavo.si/index.php> (sneto: 30. 4. 2012, 11.00)

<http://www.gore-ljudje.net/novosti/3342/> (sneto: 30. 4. 2012, 11.30)