

Od niedawna odnotowujemy stały wzrost zainteresowania aktywnością fizyczną, wśród różnych grup ludności. Dietetycy, promotorzy zdrowego stylu życia i trenerzy potrzebują aktualnych zaleceń dotyczących zarówno żywienia, zdrowego jak i chorego człowieka, oraz wytycznych umożliwiających prowadzenie aktywnego stylu życia. *Fitness Nutrition for Special Dietary Needs* jest pierwszą książką, która kompleksowo omawia zalecenia ruchowe i dietetyczne dla różnych grup ludności uwzględniając choroby i dolegliwości wywołane cywilizacją. Książka w prosty i przejrzysty sposób dostarcza wiedzy o zaleceniach żywieniowych i ruchowych aktywnych: wegetarian, ludzi starszych, dzieci, kobiet w ciąży, osób chorych na cukrzycę, z nadwagą i otyłością, oraz sportowców, w tym z zaburzeniami odżywiania. Powinni z niej korzystać zarówno trenerzy, nauczyciele wychowania fizycznego jak również dietetycy i lekarze, których wiedza w zakresie zdrowego stylu życia pozostawia wiele do życzenia. Dzieje się tak w przypadkach: kobiet w ciąży, osób starszych czy osób z cukrzycą. Łatwe do skopiowania zalecenia dietetyczne oraz programy ruchowe dla szczególnych grup ludności powinny stanowić wyposażenie każdej przychodni zdrowia w Polsce. Książka wartościowa i potrzebna, jest kopalnią wiedzy z zakresu fizjologii, dietetyki i promocji zdrowia. Publikacja zawiera:

- dane statystyczne, podręczne tabele składników odżywczych i ich zamienników, wzory dzienników treningowych i dietetycznych, oraz siatki centylowe umożliwiające sprawdzenie należytej masy ciała u dzieci,
- przypadki kliniczne osób potwierdzających zasadność zaleceń ruchowych i dietetycznych,
- wskazówki dietetyczne wraz z przykładowymi jadłospisami oraz zalecenia aktywności fizycznej opracowanej przez specjalistów dla każdej z prezentowanej w książce grup,
- bogate piśmiennictwo.

Fitness Nutrition for Special Dietary Needs



Stella Lucia Volpe
Sara Bernier Sabelawski
Christopher R. Mohr

Fitness Nutrition for Special Dietary Needs opisuje szczegółowe zalecenia kształtujące zdrowie różnych grup ludności. Część I poświęcona jest dzieciom i dorosłym, zawiera szczegółowe omówienie roli aktywności fizycznej i zaleceń dietetycznych, omawia zasady prawidłowego żywienia i opisuje składniki pokarmowe, oraz ich wpływ na metabolizm. Część II przeznaczona jest dla osób starszych. Część III i IV poświęcona jest kobietom w okresie menopauzalnym oraz w ciąży. Część V, aktywnym wegetarianom; VI osobom z nadwagą i otyłością; część VII opowiada o osobach z cukrzycą 1 i 2 typu i zaleceniach dla nich; VIII, jest poświęcona zaburzeniom odżywiania; ostatnia, czyli IX omawia zalecenia żywieniowe podczas aktywności w ekstremalnych warunkach środowiska. Autorzy podjęli się trudnego zadania określenia standardów zdrowego stylu życia wiedząc, że nauka nie zna jeszcze wszystkich mechanizmów i zależności związanych z tą dziedziną wiedzy. Przykład? Ćwiczenia fizyczne i dieta dla dzieci i dorosłych już teraz wymagają podjęcia szczegółowych i szeroko zakrojonych badań. Małe dzieci, które teraz realizować będą zalecenia żywieniowe i aktywności dla swojego wieku, gdy dorosną, potrzebować będą nowych wytycznych. Wynika to z faktu lawinowo rosnącej liczby zachorowań na cukrzycę pojawiającej się wśród dorosłych, co jest konsekwencją zaniedba-

nej nadwagi w dzieciństwie. Jak jej zapobiec odpowiednim wysiłkiem, można się dowiedzieć z I części *Fitness Nutrition for Special Dietary Needs*. W tym samym rozdziale umieszczono zalecenia dietetyczne i ruchowe dla dorosłych.

Wydużyła się długość życia ludzkiego, co oznacza większą liczbę osób starszych zamieszkujących Ziemię. Według US Urzędu Statystycznego w 2030 roku 20% ludności USA będzie miała więcej niż 65 lat. Podobnie wygląda to w innych krajach. We Włoszech ponad 28% społeczeństwa będą to osoby po 65 (Chiny 16%, Kanada 22,9%). Oznacza to ogromną potrzebę strategii ruchowych i dietetycznych, dla nich, aby nie stali się ekonomicznym obciążeniem dla społeczeństw. Zagadnieniem aktywnej, pogodnej i zdrowej starości autorzy zajęli się w II rozdziale.

Menopauza jest stanem fizjologicznym który wielu kobietom obniża jakość życia, chociażby z powodu osteoporozy i wahań nastroju. Jednak, jak pokazują badania, odpowiednio dobrane parametry treningu oraz dieta sprawiają, że u większości kobiet objawy menopauzy zmniejszają się dając pełnię i komfort życia. W III rozdziale autorzy rozprawiają się m.in. z pokutującym mitem, że aktywność fizyczna zwiększa uderzenia gorąca do głowy.

Ciąża to niepowtarzalny okres w życiu każdej kobiety. Związany jest on z wieloma zmianami fizjologicznymi. Te widoczne gołym okiem można zobaczyć w lustrze w postaci rosnącego brzucha, natomiast te bardziej specyficzne wynikające z fizjologii każdego trymestru wymagają specjalnych strategii ruchowych, aby szybko wrócić do pełnej aktywności po porodzie. W Polsce niestety panuje stereotyp, że ciąża to choroba dlatego większość kobiet, za namową lekarzy rezygnuje z aktywności. Konsekwencją tego, jest wzrost tłuszczowej masy ciała i ryzyka pojawienia się chorób cywilizacyjnych.

Wegetarianizm wśród sportowców to temat kontrowersyjny, chociażby dlatego, że taki sposób odżywiania stwarza ryzyko niedoborów pokarmowych i przez to obniża sprawność organizmu. Dla intensywnie trenujących sportowców potrzebne są szczegółowe plany żywieniowe. W Polsce taki sposób odżywiania jest na lekarskim indeksie, a to oznacza dla nich brak fachowego poradnictwa. Rozdział V, to kompendium wiedzy dla wegetarian.

W VI części omawiany był wpływ diety i aktywności fizycznej na masę ciała. Oba te czynniki wpływają na utrzymanie szczupłej sylwetki ciała i zdrowie. Trzeba tylko wiedzieć jak powinno się ćwiczyć uwzględniając zarówno stopień nadwagi, wiek, stan zdrowia i kondycję. W rozdziale tym znalazł się też przegląd suplementów wspomagających odchudzanie i przebadanych pod kątem ich skuteczności w laboratoriach naukowców.

Interakcje pomiędzy żywieniem, aktywnością fizyczną a cukrzycą są nową dziedziną wiedzy zarówno dla lekarzy jak i dietetyków. Z dotychczasowych badań wynika, że zarówno w przypadku cukrzycy 1 jak i 2 typu, aktywność fizyczna pomaga ustabilizować poziom glukozy we krwi. Jednak jeszcze potrzeba wieloletnich badań, aby stwierdzić jak ćwiczenia i ich rodzaj długofalowo mogą wpływać zarówno u osób dorosłych jak i u dzieci na przebieg choroby. Daleko nam jeszcze do tej wiedzy jaką dysponujemy o wpływie diety na cukrzycę. Rozdział VII to zalecenia żywieniowe i zlecenia ruchowe dla chorych na cukrzycę.

W części VIII omówiono problem zaburzeń odżywiania, który dotyczy głównie kobiet. Szczególnie narażone są intensywnie trenujące gimnastyczki oraz wszystkie nastolatki. Każdy przypadek należy traktować indywidualnie i wymaga on pracy przede wszystkim psychologa oraz dietetyka i trenera aby zmienić utrwalone zachowania.

Ostatni, IX rozdział poświęcony jest aktywności fizycznej w ekstremalnych warunkach. Zasady żywienia dotyczą nie tylko wysiłków wytrzymałościowych czy siłowych na dużych wysokościach, czy w warunkach dużej wilgotności, ale również uwzględniają czynnik stresu, który, przebadano u żołnierzy. Determinuje on rodzaj diety, zwiększając zapotrzebowanie na witaminy, składniki mineralne oraz wodę.

Iza Czajka-Moszkowicz
Studia III stopnia
AWF Warszawa

Autorzy:

Stella Lucia Volpe zajmuje się badaniem wpływu środowiska na powstawanie otyłości, oraz tym, jak można go wykorzystać w zapobieganiu powstawania tej choroby. To dzięki jej interwencji zmniejszono porcję przekąsek w barach i kafeteriach USA. Jest również ekspertem od aktywności fizycznej wśród różnych grup ludności. Dotychczas opublikowała:

S.L. Volpe, H.-W. Huang, K. Larpadison, I.L., Lesser. Effect of chromium supplementation on body composition, resting metabolic rate, and selected biochemical parameters in moderately obese women following an exercise program. *Journal of the American College of Nutrition* 2001; 20(4): 293-306.

J.C. Little, D.R. Perry, S.L. Volpe. The effect of sport nutrition education on sport supplement knowledge among high school students from low-income communities. *Journal of Community Health* 2002; 27(6): 433-450.

S.L. Volpe, F.N. Rife, E.L. Melanson, A. Merritt, J. Witek, P.S. Freedson. Physiological changes in sixth graders who trained to walk the Boston marathon. *Journal of Sports Science and Medicine* 2002; 1(4): 128-135.

A. De Lorenzo, A. Andreoli, P. Serrano, N. D'Orazio, V. Cervelli, S.L. Volpe. Body cell mass measured by total body potassium in normal-weight and obese men and women. *Journal of the American College of Nutrition* 2003; 22(6): 546-549.

Sara Bernier Sabelawski kształci dietetyków na Uniwersytecie Massachussetts w Amherst. Napisała wiele popularnonaukowych książek o zdrowym odżywianiu.

Christopher R. Mohr. Szef MOHR Results. Centrum to zajmuje się poradnictwem żywieniowym i suplementacją zarówno wśród sportowców jak i amatorów zdrowego stylu życia. Pracował z wieloma czołowymi sportowcami USA.