

Εισαγωγή

Στην εργασία αυτή, γίνεται συσχετισμός της διατροφής με την άσκηση, αναλύεται η σημασία του ελέγχου του σωματικού βάρους ως παράγοντα πρόληψης ασθενειών και δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στις διατροφικές ανάγκες των αθλητών που βοηθούν τη συνολική αθλητική επίδοση και απόδοση.

Κάθε αθλητής αλλά και κάθε άτομο που γυμνάζεται έντονα, είτε έχει είτε δεν έχει "πρωταθλητικούς στόχους", πρέπει να έχει ορισμένες βασικές, τουλάχιστον, εφαρμοσμένες γνώσεις γύρω από την διατροφή του. Ένα καλό πρόγραμμα προπόνησης δεν είναι ποτέ αρκετό για να φτιάξει ένα "σιδερένιο οργανισμό". Η καλή προπόνηση πρέπει να συνδυαστεί με την σωστή διατροφή και την "υγιεινή ζωή". Το σώμα είναι ένα πολύτιμο εργαλείο, έτσι κι αλλιώς, και ταυτόχρονα πολύπλοκη αλλά ευαίσθητη μηχανή. Οι τροφές είναι το καύσιμο του και ταυτόχρονα το οικοδομικό του υλικό. Εάν δεν λάβουμε σοβαρά υπ' όψιν μας το τεράστιας σημασίας θέμα της διατροφής, τότε αργά ή γρήγορα θα αισθανθούμε τις συνέπειες. Όποια και αν είναι η διατροφή μας, πρέπει να προσπαθούμε να την κάνουμε όσο πιο απλή και φυσική γίνεται. Φυσικά, ο κάθε αθλητής θα πρέπει να αντιμετωπίζεται ως ξεχωριστή περίπτωση, εφόσον οι ανάγκες του καθορίζονται από πολλούς παράγοντες, που σχετίζονται με το ίδιο το άθλημα και τη συγκεκριμένη φάση στον προπονητικό κύκλο, τα προσωπικά χαρακτηριστικά του αθλητή αλλά και το γενικότερο τρόπο ζωής του.

Συμπεράσματα

Ζούμε σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από υποκινητικότητα μιας και η τεχνολογική εξέλιξη αντικατέστησε σχεδόν ολοκληρωτικά τη σωματική εργασία με τη μηχανή επιβάλλοντας ένα αγχώδη τρόπο ζωής. Τόσο οι ενήλικες όσο και τα νεαρά άτομα δεν έχουν ιδιαίτερα μεγάλη μυϊκή δραστηριότητα. Οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων ανά τους αιώνες έχουν αλλάξει δραματικά με αποτέλεσμα την εμφάνιση ασθενειών χρόνιων και μη. Ο υγιεινός τρόπος ζωής και ειδικότερα η υγιεινή διατροφή είναι ένας στόχος που επιδιώκεται από όλο και περισσότερο κόσμο. Όλο και περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν και κατανοούν τη σημασία που

έχει στη ζωή τους η υγιεινή διατροφή και η συστηματική σωματική άσκηση. Ο όρος υγιεινή διατροφή περιλαμβάνει μια ισορροπημένη διατροφή, που βασίζεται στην κατανάλωση ποικιλίας τροφών και τη σωστή επιλογή τροφών, που προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό τη απαραίτητη ενέργεια και τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ομαλή σωματική και πνευματική λειτουργία του. Στόχος είναι η απομάκρυνση ασθενειών που σχετίζονται με τη λανθασμένη διατροφή και την έλλειψη σωματικής άσκησης. Η υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με τη συστηματική σωματική άσκηση αποτελούν τα θεμέλια του υγιεινού τρόπου ζωής. Προϋπόθεση για την επίτευξη όλων αυτών είναι η σωστή ενημέρωση των ανθρώπων από την παιδική ηλικία. Σημαντική συμβολή θα μπορούσε να γίνει μέσα από το εκπαιδευτικό σύστημα. Η μη ενημέρωση οδηγεί στην εμφάνιση κάποιων ασθενειών μεταξύ αυτών και της παχυσαρκίας, η οποία ευθύνεται για πολλές χρόνιες παθήσεις, όπως καρκίνος, διαβήτης και καρδιαγγειακές παθήσεις. Ο συνδυασμός της διατροφής με τη σωματική δραστηριότητα παίζει τελικά πολύσπουδαίο ρόλο στη ζωή των ανθρώπων τόσο μάλλον των αθλητών. Η διατροφή των αθλητών πρέπει να εξετάζεται ως σπουδαίος παράγοντας στην καθημερινή τους ζωή. Τα λάθη ή παραλείψεις επιδρούν αρνητικά όχι μόνο στις αθλητικές επιδόσεις τους και στην ικανότητα για εργασία αλλά και στην υγεία τους. Για να εξασφαλιστεί στο μέγιστο η διατροφή τους, απαραίτητο είναι να στραφεί η προσοχή προς την εξασφάλιση της απαιτούμενης ενέργειας, καθώς και προς την ποιοτική σύνθεση της διατροφής και την προσαρμογή της στην αντίστοιχη περίοδο προετοιμασίας και αγώνα. Συμπληρωματικά των όσων αναφέρθηκαν παραπάνω, οι αθλητές θα πρέπει να συνεργάζονται με τους αθλητικούς διατροφολόγους στα πλαίσια μιας αρμονικής σχέσης, έτσι ώστε να επιτευχθεί το επιθυμητό γι' αυτούς αποτέλεσμα. Όλα τα παραπάνω οδηγούν στο γενικό συμπέρασμα ότι η σωστή διατροφή σε συνδυασμό με την άθληση είναι μια σύγχρονη κοινωνική ανάγκη και αποτελεί βασικό στοιχείο της ατομικής προόδου και επιτυχίας του ανθρώπου.