

## PROMOVAREA UNUI COMPORTAMENT SĂNĂȚOS PENTRU PREVENIREA BOLILOR NETRANSMISIBILE

### Резюме

#### Оценка статуса питания и привычек питания у спортсменов

Принципы здорового питания описаны в рекомендациях по питанию спортсменов, однако необходимо приспособить калории в зависимости от возраста, практикуемого спорта, этапа подготовки и видов упражнений.

В статье авторы оценивают питательный рацион и привычки питания у 62-х спортсменов-мужчин, в возрасте от 12 до 18 лет, профессиональных футболистов спортивного клуба «Дунай – Галаць».

**Ключевые слова:** статус питания, соревнование, вопросник

### Introducere

În sport, componenta principală a succesului începe cu un aport adecvat de energie pentru a susține cheltuielile calorice, pentru menținerea sau îmbunătățirea forței și rezistenței musculare, precum și pentru menținerea stării de sănătate [1].

Sportivii de elită pot consuma între 600 și 1200 de calorii pe ora de exerciții fizice (Kreider RB, 2010; Otten J, 2006), intervalul tipic fiind de 5,2–11,2 kcal/minut (Otten J., 2006).

La sportivii de performanță, raportul optim de nutrimentați – proteine, lipide și glucide – este de 1:1:5, Organizația Mondială a Sănătății recomandând ca aportul zilnic de proteine să fie de 1,5–1,8 g/kgc/zi [3].

Lipidele trebuie să furnizeze 25–30% din totalul de calorii, 70% de origine animală, 30% de origine vegetală, reprezentând 1,5 g/kgc/zi, acizii grași esențiali reprezentând 1–7% din totalul proteinelor.

La sportivi, nevoia de glucide este de 4,5-10 g/kg corp/zi, aproximativ 600–800 g/24 de ore, acoperind 55–60% din necesarul caloric al organismului. O problemă importantă a sportivului este refacerea glicogenului muscular post-efort fără să genereze hiperglicemie. Mulți sportivi folosesc fructoza, care se transformă hepatic în glicogen, fără a influența nivelul glicemiei (Drăgan, 2002).

Micronutrimenții (calciu, fier, zinc, magneziu, vitaminele B, C, D, E) sunt importanți pentru sportivi [4], dietele deficitare afectând sănătatea și performanțele atletice [5].

### Material și metode

A fost realizat un studiu prospectiv pe un număr de 62 de sportivi de performanță din fotbal, de la Clubul Sportiv Dunărea – Galați, sportivi de sex masculin, vârsta 12–18 ani, urmăriți în perioada mai – octombrie 2015.

## EVALUAREA STATUSULUI NUTRIȚIONAL ȘI A OBICEIURILOR ALIMENTARE LA SPORTIVII DE PERFORMANȚĂ

*Doina Carina VOINESCU, Costinela GEORGESCU,  
Mariana STUPARU-CREȚU, Oana Roxana  
CIOBOTARU, Octavian Cătălin CIOBOTARU,  
Dinu CIPRIAN,*

Departamentul Clinic, Facultatea de Medicină și Farmacie,  
Universitatea Dunărea de Jos, Galați, România

### Summary

#### Assesment of nutritional status and dietary habits of athletes

The principles of healthy eating nutritional recommendations found in athletes, however, in their case, the caloric and nutritional adaptations specific target: age, type of sport, stage preparation, timing and conduct of the exercise.

The present study aims to evaluate the dietary and nutritional status of a batch of 62 male athletes, aged 12 to 18 years in professional Football Sports Club „Danube – Galati”.

**Keywords:** nutritional status, competition, questionnaire

**Criterii de includere în lotul de studiu:** persoane sportive de sex masculin, vârsta minimă de 12 ani, o vechime de cel puțin 3 ani în fotbal.

**Criterii de excludere din lotul de studiu:** persoane de sex feminin, vârsta sub 12 ani, cu o vechime mai mică de 3 ani în fotbal.

Instrumentul de lucru folosit a fost chestionarul cu 25 de întrebări cu răspuns multiplu, întrebări de control și de identificare.

Parametrii pe care i-am avut în vedere pe tot parcursul cercetării au fost: vârsta actuală, vârsta la care au început să practice fotbalul, vechimea în sport, indicii somatometrici (înălțimea, greutatea actuală), obiceiurile alimentare. Au fost stabilite corelații între numărul orelor de antrenament și consumul de apă, sare, nutrienți, legume și fructe, dulciuri rafinate, alimente tip fast-food, suplimente alimentare. De asemenea, s-au stabilit corelații între greutate și numărul orelor de antrenament, vechimea în sport, frecvența sălii de forță, numărul de mese/zi.

Prelucrarea statistică a datelor a fost realizată folosind o bază de date implementată cu ajutorul SPSS (Statistical Package for Social Sciences). De asemenea, au fost utilizate programele Microsoft Office Word 2007 și Microsoft Office Excel 2007.

## Rezultate obținute

Sportivii cuprinși în studiu au avut greutatea corporală cuprinsă între 38 și 85 kg, majoritatea s-au încadrat în intervalul de 51–64 kg, cu o înălțime cuprinsă între 1,71 și 1,80 m, 36,4% dintre ei având o activitate fizică de peste 3 ore/zi; 22,6% dintre fotbaliști au început să practice acest sport de la vârsta de 10 ani.

Majoritatea sportivilor au avut alimentația bazată pe o dietă standardizată, 60% iau două mese principale și mai multe gustări, cea mai importantă masă fiind reprezentată de micul dejun. Fotbaliștii preferă mâncarea gătită, în proporție de 59,7%, urmată de cereale (21%), pe ultimul loc fiind carnea grasă (1,6%).

Majoritatea fotbaliștilor (74,5%) au susținut că există o diferență de alimentație între perioada de antrenament și cea de cantonament. Ponderea cea mai mare în alimentație o au proteinele (88,5%), lipidele și glucidele, însă au înregistrat procente foarte scăzute (4,9%, respectiv 6,6%).

Fotbaliștii preferă carnea de pasăre (41,90%), iar la o diferență nu foarte mare se înregistrează preferința pentru carnea de porc (33,90%).

S-a înregistrat consumul zilnic de fructe și legume proaspete, care a fost majoritar în alimentație (66,1%), 24,2% consumând fructe și legume de 2 – 3 ori pe săptămână, iar 9,7% – ocazional (figura 1).



Figura 1. Consumul de fructe și legume

Majoritatea sportivilor (75,8%) consumă 1–2 litri de lichide pe zi, 24,20% consumă mai mult de 2 litri zilnic, iar fotbaliștii, într-o proporție de 58,10%, preferă un conținut mediu de sare. 79% din sportivii chestionați consumau ocazional dulciuri rafinate, 82,3% foloseau ocazional alimente de tip fast-food.

Dintre sportivii chestionați, 45,20% luau suplimente alimentare, 71,4% din suplimente fiind reprezentate de vitamine și minerale, iar 17,9% erau suplimentele proteice (figura 2).

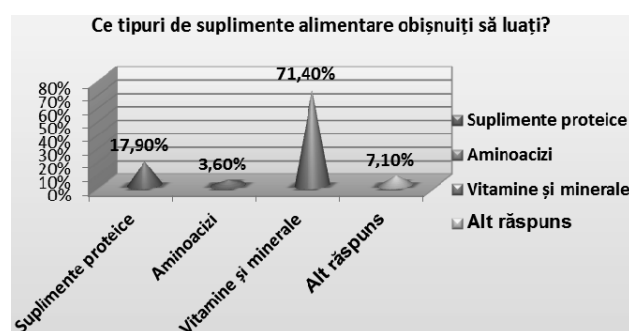


Figura 2. Consumul de suplimente alimentare

## Discuții

În studiul actual, 22 de sportivi au avut un indice de masă corporală (IMC)  $\geq 18$ , valoarea IMC fiind influențată de masa mușchilor, structura osoasă, relația dintre IMC și masa de grăsime nefiind liniară, în special la copii și tineri [6]. Rezultatele obținute au arătat că masa cea mai importantă este micul dejun (38,7%), apoi prânzul (29%), sportivii preferă să consume mâncare gătită în proporție de 59,7%, cereale 38,7% și lactate 29%, pe ultimul loc fiind clasată carnea grasă cu 1,6%.

Iglesias-Gutierrez E. et al. [7] au cercetat aportul alimentar al tinerilor jucători de fotbal de sex masculin și au constatat că cerealele, laptele și carnea de pasăre furnizează împreună 65% din aportul energetic zilnic, cu o contribuție marginală din partea legumelor și fructelor. Contrar rezultatelor studiului lui Gutierrez, în cercetarea noastră, fructele și legumele sunt consumate zilnic în proporție mare

(66,1%), iar carnea de pasăre este aleasă de 41,9% din sportivi.

Noda et al. [8] susțin că cerealele și derivatele (orez, pâine), laptele și legumele reprezintă aproape 85% din valoarea totală a produselor alimentare ingerate de către jucătorii de fotbal.

Conform lui Long et al. [9], sportivii respectă alimentația cu proteine de înaltă calitate, consumul de apă și carbohidrați fiind secundar. Similar, în studiul nostru, 88,5% din sportivi au susținut că proteinele reprezintă cantitatea semnificativă din alimentația lor, lipidele și glucidele însumând împreună doar 11,5%, iar în cazul hidratării, niciun fotbalist nu consumă < de 1 litru de apă pe zi.

Suplimentele de vitamina C, glutamina, echinacea și zincul sunt recomandate pentru a spori funcția imunitară [10]. În studiul nostru, 45,2% dintre sportivi susțin că iau suplimente alimentare, vitaminele și mineralele au fost alese de 71,4%, iar suplimentele proteice – de 17,9%.

Tinerii sportivi incluși în această cercetare au o activitate fizică zilnică cuprinsă între o oră și trei ore, iar 17,7% – peste trei ore. O metaanaliză [11] a relevat că educația fizică poate ajuta copiii să atingă până la 40% din cele 60 de minute recomandate de activitate fizică de intensitate moderată pe zi, necesare unei dezvoltări armonioase.

## Concluzii

Statusul nutrițional al sportivilor cercetați a fost unul satisfăcător, având în vedere că aceștia se află încă în perioada de creștere și dezvoltare a scheletului și musculaturii. Alimentația fotbalistilor a arătat obiceiuri alimentare sănătoase: consum zilnic de fructe și legume, preferința pentru carnea de pasăre, consum moderat de sare, consum ocazional de fast-food.

În alimentația sportivilor incluși în cercetare, ponderea cea mai mare de nutrienți au constituit-o proteinele, glucidele prezentând o scădere semnificativă față de cantitatea zilnică recomandată. Suplimentele alimentare, cu o influență pozitivă în activitatea fizică a sportivilor, au fost consumate cu moderație, majoritatea reprezentând-o vitaminele și mineralele.

## Bibliografie

1. Kersick C.M., Kulovitz M. *Requirements of Energy, Carbohydrates, Proteins and Fats for Athletes*. In: NESF, 2013, nr. 36, p. 355.
2. Otten J., Pitz Hellwig J., Meyers L. *Dietary references intakes: the essential guide to nutrient requirements*. Washington DC: The National Press, 2003.
3. Rinderu E.T. *Alimentația sportivului: interrelații teoretice și practice*. Reprografia Universității din Craiova, 1999.
4. Rodriguez N.R., DiMarco N.M., Langley S. *Nutrition and athletic performance*. In: Journal of the American Dietetic Association, 2009, nr. 109, p. 509-527.

5. Hinton P.S., Sanford T.C., Davidson M.M. *Nutrient intakes and dietary behaviors of male and female collegiate athletes*. In: IJSN, 2004, nr. 14, p. 189-199.
6. Peltz G., Aguirre M.T., Sanderson M., Fadden M. K. *The role of fat mass index in determining obesity*. In: Am. J. Hum. Biol., 2010, nr. 22, p. 639-647.
7. Iglesias-Gutierrez E., Garcia A., Garcia-Zapico. *Is there a relationship between the playing position of soccer players and their food and macronutrient intake?* In: Appl. Physiol. Nutrition Metabolism, 2012, nr. 37, p. 225-232.
8. Noda Y., Iide K., Masuda R., Kishida R., Nagata A., *Nutrient intake and blood iron status of male collegiate soccer players*. In: Asia Pac. Journal, 2009, nr. 18, p. 344-350.
9. Long D., Perry C., Unruh S.A. Lewis. *Personal Food Systems of Male Collegiate Football Players*. In: Journal Athletic Train, 2011, nr. 46(6), p. 688-695.
10. Gleeson M., Bishop N.C. *Elite athlete immunology: importance of nutrition*. In: International Journal of Sports Medicine, 2000, nr. 21(Suppl 1), p. S44-50.
11. Bassett D., Fitzhugh R. *Estimated energy expenditures for school-based policies and active living*. In: AJPM, 2013, nr. 44(2), p. 108-113.