

Sukeltaminen ja ravinto: mielenkiintoinen suhde

Arvostettu ruoka-asiantuntija ja Euroopan johtava laitesukelluksen tieteellinen turvallisuustutkija: yhteistyössä DAN Europan DSL (Diving Safety Laboratory) ravintotarkkailu ja tri. Paolo De Cristofaron, Abruzzo:n alueellisen ravintofysiopaattisen keskuksen johtaja, SINU:n (Italian Human Nutrition Society) kansajohtaja, Chieti:n yliopiston "Gabriele d'Annunzio" ruokatieteen jaatko-opiskelukoulun luennoitsija sekä ruokapatologian jatkokoulutuskoulun johtaja. Sen lisäksi hän on kirjan "*Basi metodologiche dell'approccio psiconutrizionale*" (Metodologiset lähtökohdat psyko-nutritionaaliselle lähestymistavalle) kirjoittaja.

Professori, kertokaa kuinka ja koska yhteistyönne DAN Europe tutkimusosaston kanssa alkoi.

Tri. Paolo De Cristofaro: Se alkoi yhteisten mielenkiintojen ja halujen kautta. Viime kesänä DAN:in Diving Safety Laboratory oli aloittamassa uutta ja mielenkiintoista ravinteisiin keskittyntä projektia. Minä olin ollut juuri mukana tekemässä urheilijoille henkilökohtaista ruokavaliota, jonka avulla oli tarkoitus saavuttaa ennätyksiä... Sanoisin, että kyseessä oli kohtalo! Tarkoituksemme oli tutkia urheilun ja ruuan välistä suhdetta. Erityisesti ruokailun ja sukeltamisen välistä suhdetta, joten oli tehtävä tietokanta laite- ja vapaasukeltajien bio-psykologisten ja käyttäytymisnäkökulmien kirjaamiseksi.

Laajentaen tietoa heidän ominaisuuksistaan, tarpeistaan, käyttäytymisestään ja riskeistä. Lopullinen tavoite oli löytää korrelaatio syömistapojen ja sukelluksen riskitekijöiden välillä, eli parantaa turvallisuutta yleisesti välttämällä onnettomuuksia ja parantamalla urheilun suoritustasoa.

Voisitko kuvailla tämän yhteistyön tasoja?

Tri. Paolo De Cristofaro: Työskentely DAN:in asiantuntijoiden kanssa on ryhmätyötä, vastaavanlainen, jota tehtiin johtamassani fysiopatologiakeskuksessa, integroitu monen tieteenalan rakenne aktiivisena syömishäiriöiden alalla. Yhteistyön on sen vuoksi suunniteltu sisältävän aloituslääkärintarkastuksen (kliinisen/antropometrisen Työskentely DAN:in asiantuntijoiden kanssa on ryhmätyötä, vastaavanlainen, jota tehtiin johtamassani fysiopatologiakeskuksessa, integroitu monen tieteenalan rakenne aktiivisena syömishäiriöiden alalla. Yhteistyön on sen vuoksi suunniteltu sisältävän aloituslääkärintarkastuksen (kliinisen/antropometrisen).

Onko sukeltajille olemassa ideaalinen ruokavalio?

Tri. Paolo De Cristofaro: Kysymys on yksinkertainen, vastaus monimutkainen... Alkaisin sanasta "ruokavalio", jonka itse miellän vanhentuneeksi, rankaisevaksi ja harhaanjohtavaksi.

Puhuisin itse mieluummin "keskustelusta kehomme kanssa". Keskustelu, jota kaikki eivät harrasta niinkuin heidän tulisi ja joka on perustavanlaatuisen tärkeää urheilua harrastaville. Tämän kehon tiedostamisen pääkeinoja ovat ruokailupäiväkirjan pitäminen sekä tutkimuskyselyyn vastaaminen.

Toinen avainseikka on "henkilökohtaiset ruoka-aineet", missio johon olen aina pyrkinyt ja johon minulla on suuri intohimo. Ei ole ideaaleja ruoka-ainesuosituksia, jotka ovat voimassa yleismaailmallisesti. Meillä kaikilla on omat tarpeemme... vielä enemmän, kun harrastatte urheilua, kuten laitesukellus! Ensimmäiseksi on katsottava monia tekijöitä (tapoja, elämäntyyliä jne.), analysoitava ne kyselylomakkeen

ja ruokailupäiväkirjan avulla, jotta voi käsitellä yksityiskohtaisemmin, miten tällaisten urheilulajien harjoittelun tuomat fyysiset muutokset soveltuvat ruokaohjelmaan.

Katsotaanpa tätä työkalua tarkemmin, kuinka se on rakennettu ja miksi se on niin tärkeä?

Tri. Paolo De Cristofaro: Ensinnäkin haluaisin korostaa tosiasiaa. Kyseessä on todella alallaan ainutlaatuinen kysely, kehitetty yhdessä DSL:n tutkijoiden kanssa, jotka kattoivat useita eri näkökohtia soveltaen ne laite-/vapaasukeltajien erityisvaatimuksiin. Se on neliosainen, kysyen yleisiä yksityiskohtia ja kehon mittoja, elämäntyyliä ja urheiluaktiiviteetteja, käyttäytymistä ja ruokailutottumuksia sekä tervydentilaa. Yksinkertainen, mutta yksityiskohtainen laajakäyttöinen työkalu, joka kannustaa henkilöitä itsearviointiin, laittaa heidät tilanteeseen, jossa he ensisijaisesti myötävaikuttavat tutkimusohjelman kehittämiseen.

Täytettävät kyselyt on integroitu ruokailupäiväkirjaan 24 tuntia sukelluspäivänä. Se on tärkeää yksilöimään mitään korrelaatiota tiettyjen ruokien sekä aineiden sekä välikohtausten tai jopa onnettomuuksien välillä. On tärkeää, että paitsi kiinteät ruoat, myös nesteet on kirjattu ruokailupäiväkirjassa. Kuten joissakin DSLtutkimuksissa on todettu, on itse asiassa olemassa yhteys sukeltajan nestetason ja DCS:n (sukeltajantautia sairastavien) oireiden esiintymisen välillä.

Tämän keskustelun alussa mainitsitte urheilukirjausten henkilökohtaistamisen. Voitteko kertoa tarkemmin siitä enemmän, vai onko kyseessä ammattisalaisuutenne?

Tri. Paolo De Cristofaro: Kerron mielelläni. Olen seurannut urheilija Mirko Fazzinin urheiluseikkailuja vuosien ajan. Viime kesänä hän teki ennätyksen kajakilla avomeren ylityksessä. Vaikuttava saavutus – Fazzini taittoi 163 kilometrin matkan 24 tunnissa, matkaten keskimäärin 7,4 km/h tehden 72,000 melanvetoa. Hän käytti kaikenkaikkiaan 5,700 kaloria ja söi 3,500, joista 2,200 ennen kilpailua. Näistä 60% oli hiilihydraatteja, 32% rasvaa ja 8% proteiinia. Tekninen lepoaika oli vain kaksi tuntia, vähemmän kuin suunnitellut kuusi, joten itse melontaa tehtiin 22 tuntia.

Jotta tällaisen monimutkaisen ennätyksen saattoi saavuttaa, oli suunnittelemani ravintoainehjelma tärkeä. Se perustui siihen, että syödään joka toinenkolmas

tunti paljon nimenomaan ruoansulatusta edistäviä rasvoja, joiden jälkeen hiilihydraatteja (, jotka sisälsivät pääasiassa maltodekstriiniä) perinteiseen voitaikinaan tehdyn pasteijan tapaisena, kosteana ja seosella oliiviöljyä sekä MTC-öljyä (jolle on ominaista keskipitkät rasvahapot), joita lihakset käyttävät suoraan antaen urheilijoille energiaa suoraan käyttöön.

Vielä viimeinen kysymys. Onko yhteistyönne DAN European kanssa saanut teidät haluamaan kokeilla laitesukelluksen vapautta ja tunnetta itse?

Tri. Paolo De Cristofaro: En ole laitesukeltaja, mutta ei ole mahdotonta, etten tekisi kokeilusukellusta pian!