

Nurkowanie i odżywianie: interesujące relacje

Znamienity ekspert od żywności i europejski lider badań naukowych nad bezpieczeństwem nurkowania: współpraca pomiędzy DAN Europe DSL (Diving Safety Laboratory, laboratorium bezpieczeństwa nurkowania) Nutrition Observatory (obserwatorium żywienia) i Dr Paolo De Cristofaro, menedżerem Abruzzo Regional Nutrition Physiopathology Centre, współdyrektorem SINU (Italian Human Nutrition Society – włoskie towarzystwo żywienia ludzkości), wykładowca w podyplomowej szkole nauk o żywności (Postgraduate School of Food Science) na uniwersytecie "Gabriele d'Annunzio" w Chieti i dyrektor szkoły ciągłej edukacji o patologii żywności, oprócz tego jest autorem książki "*Basi metodologiche dell'approccio psiconutrizionale*" (Metodologiczne podstawy podejścia psycho-żywnościowego).

Profesorze, proszę nam powiedzieć jak i kiedy rozpoczęły się pańskie kontakty z działem badań DAN Europe.

Dr Paolo De Cristofaro: Zaczęły się one dzięki wspólnym zainteresowaniom i potrzebom: ostatniego lata, laboratorium DAN Diving Safety Laboratory rozpoczęło nowy i interesujący projekt skupiony na żywności; byłem właśnie zaangażowany w personalizację diety dla ustanawiania rekordów sportowych... Chciałbym powiedzieć, że było to zrządzenie losu! Naszym zamiarem jest sprawdzenie relacji między sportem i żywnością, w szczególności pomiędzy jedzeniem i nurkowaniem, jak również ustanowienie bazy danych o bio-psychosocjalnych i behawioralnych aspektach populacji nurków (w tym nurkujących swobodnie), pogłębienie wiedzy o ich charakterystykach, potrzebach, zachowaniu i zagrożeniach. Celem ostatecznym jest znalezienie korelacji między nawykami żywieniowymi i czynnikami ryzyka w nurkowaniu, a więc zwiększenie ogólnego bezpieczeństwa, zapobieganie wypadkom i zwiększenie wydolności w sporcie.

Mógłby pan zilustrować nam fazy tej współpracy?

Dr Paolo De Cristofaro: Praca z ekspertami DAN jest wysiłkiem zespołowym, analogicznie do tej przeprowadzanej w Centrum Fizjopatologii, którym kieruję, zintegrowana wielodyscyplinowa struktura aktywna w dziedzinie zaburzeń odżywiania. Współpraca jest więc zaplanowana na uzyskanie fazy wstępnej oceny medycznej (klinicznej/ antropometrycznej i metabolicznej) nurków/ nurków na bezdechu, którzy życzą sobie osobiście przyczynić się do badań Diving Safety Laboratory, „ofiarowując” swoje profile nurkowe. Po zebraniu danych, będą one omówione, wzbogacone o badania żywych obiektów (myślimy o grupach maksymalnie 10, 15 osób), do których zastosujemy nowe systemy analizy, monitorując je wieloma czujnikami, które mierzą zmienne Holtera glikemii, zużycie energii i wszystkie pozostałe zmienne fizjologiczne.

Czy istnieje idealna dieta dla nurków?

Dr Paolo De Cristofaro: Pytanie jest proste, odpowiedź złożona... Chciałbym rozpocząć od słowa „dieta”, które uznaję za przestarzałe, karcące i wprowadzające w błąd: chciałbym raczej mówić o dialogu z czymś ciałem. Dialogu, który nie przez każdego jest kultywowany jak powinien i który stanowi fundamentalną wagę dla praktykujących sport. Głównymi mechanizmami tej świadomości organizmu są: utrzymywanie dziennika odżywiania i odpowiadanie na kwestionariusze badawcze.

Inną kluczową koncepcją jest „personalizacja żywieniowa”, której misję zawsze i z wielką pasją rozwijałem: nie istnieją idealne zalecenia żywieniowe, które

obowiązują uniwersalnie; każdy z nas ma swoje potrzeby... zwłaszcza, gdy praktykujesz sporty, takie jak nurkowanie! Najpierw musisz spojrzeć na wiele zmiennych (nawyki, styl życia, itp.), analizując je poprzez kwestionariusz i dziennik odżywiania, aby później opracować program żywienia odpowiedni dla zmian fizjologicznych, które przynosi praktykowanie takich dyscyplin.

Przyjrzyjmy się dobrze temu narzędziu: jaka jest jego struktura i dlaczego jest taka ważna?

Dr Paolo De Cristofaro: Na samym początku chciałbym wskazać pewien fakt: jest to kwestionariusz naprawdę wyjątkowy w swoim rodzaju, stworzony razem z badaczami DSL, tak aby pokryć wiele różnych aspektów, przystosowując je do szczególnych cech nurków. Składa się z czterech części, odpowiednio dotyczących informacji ogólnych

i pomiarów ciała, stylu życia i aktywności sportowej, preferencji zachowania i odżywiania oraz stanu zdrowia. Prosty, lecz szczegółowy szeroko zakrojony instrument, który stymulując samoobserwację i samoocenę przez obiekty, stawia je w pozycji pierwszej ręki przyczyniającej się do rozwoju programu badawczego.

Wypełnione kwestionariusze są łączone w dziennik odżywiania dla 24-godzinnego dnia nurkowania, fundamentalny dla indywidualizacji wszelkich korelacji między spożywaniem pewnych potraw oraz substancji i wystąpieniami zaburzeń lub nawet urazów. Zasadnicze znaczenie ma, że oprócz posiłków stałych, dziennik odżywiania raportuje również spożyte napoje: jak uwydatniły pewne badania DSL, rzeczywiście istnieje połączenie między poziomami uwodnienia nurka i pojawieniem się objawów DCS – tych choroby dekompresyjnej.

Na wstępie tej rozmowy, wspomniał pan o personalizacji sportowych rekordów: może pan nam powiedzieć coś więcej o tym, czy jest to pańska tajemnica zawodowa?

Dr Paolo De Cristofaro: Uczynię to z przyjemnością. Przez wiele lat śledziłem sportowe osiągnięcia atlety Mirko Fazzini, ostatniego lata ustanowił on rekord przepłynięcia w kajaku na otwartym morzu. Wyczyn robiący wrażenie: Fazzini pokonał 163 km w 24 godziny, podróżując z prędkością 7,4 km na godzinę i wykonując 72000 uderzeń wiosłem. Ogółem zużył on 5700 kalorii i pobrał 3500, z czego 2200 w fazach poprzedzających rejs, a składało się na nie: 60% węglowodanów, 32% tłuszczu i 8% białka. Czas technicznego odpoczynku wyniósł tylko 2 godziny, mniej niż planowanych sześć, z 22 godzinami rzeczywistego wiosłowania.

Dla ustanowienia tak złożonego rekordu, zasadnicze znaczenie miał opracowany przeze mnie program odżywiania. Oparty on był na pobieraniu co 2-3 godziny dużej ilości bardzo strawnych tłuszczu, kolejne uwalnianie węglowodanów, głównie zawierających maltodekstrynę, w postaci pewnego rodzaju ciastek wykonanego z ciasta domowego wypieku, nasyconych i aromatyzowanych mieszanką oliwy z oliwek i olejem MCT, który charakteryzuje się średniołańcuchowymi kwasami tłuszczowymi, zaopatrując atletów w źródło gotowej do wykorzystania energii.

Na koniec z czystej ciekawości: czy pańska współpraca z DAN Europe sprawiła, że chciałby pan doświadczyć wrażeń i uczuć nurkowania osobistego?

Dr Paolo De Cristofaro: Nie jestem nurkiem, lecz nie mógłbym wykluczyć przeprowadzenia wkrótce

badań nurkowych!