



Funded by
the European Union

O PROJEKT

Projekt NUTRI-A se zabývá tématem ochrany sportovců, zejména těch nejmladších, před zdravotními riziky tím, že rozpoznává a léčí poruchy příjmu potravy. Hlavním cílem projektu je zvýšit povědomí o tomto problému mezi lidmi zodpovědnými za rozvoj mladých sportovců, zejména trenéry a dalšími odborníky ve sportovních klubech a svazech. Cílem projektu je dále vzdělávat mladé sportovce o důležitosti správné výživy pro ochranu jejich zdraví a dosahování lepších výsledků ve sportu. Některé výzkumy ve skutečnosti ukazují, že poruchy příjmu potravy mohou mít devastující účinky jak na zdraví, tak na výkonnost sportovců.

ZÁKLADNÍ A RACIONÁLNÍ

Poruchy příjmu potravy a poruchy příjmu potravy obecně jsou dnes na vzestupu, zejména u mladší populace, s rozvojem civilizace, techniky a pokroku vědy. Objevují se nové formy poruch příjmu potravy, jako je ortorexie, a je třeba zdůraznit, že těmto problémům se nelze vyhnout, zejména u mladých sportovců, kteří jsou pod stále větším tlakem z různých stran (médiu, trenéři, kluby, sportovní svazy, rodiče). Zmíněný problém je na vzestupu i ve vrcholovém sportu a sportu obecně. Pro sportovce je tento problém ještě maskovanější nebo obtížněji odhalitelný pro osoby blízké (trenéři, rodiče, zdravotnický personál), protože se má za to, že sportovec se musí pro vrcholové sportovní výkony vzdát mnoha věcí. Poruchy příjmu potravy jsou běžné u sportovců, kteří často používají metody extrémní kontroly hmotnosti (hladovění, zvracení, zneužívání diuretik a laxativ), které mají potenciální zdravotní a výkonnostní důsledky. Důsledky těchto nutričních strategií vedou k dehydrataci

a nerovnováha elektrolytů a zažívací problémy. V neposlední řadě mohou diuretika a některé doplňky výživy obsahovat nedovolené léky, které jsou pozitivní na dopingový test. Cílem projektu je poukázat na problém poruch příjmu potravy ve sportu obecně. Toho bude dosaženo nutričním hodnocením sportovců v zúčastněných sportovních klubech s cílem edukovat sportovce a chránit je před zdravotními riziky během jejich sportovní kariéry. Hlavním cílem projektu je zvýšit povědomí o tomto problému mezi sportovci a lidmi zodpovědnými za rozvoj mladých sportovců, zejména trenéry a dalšími odborníky ve sportovních klubech a svazech.



Funded by
the European Union

RELEVANTNOST PROJEKTU

Konkrétní cíle projektu jsou:

1. zhodnotit současnou situaci poruch příjmu potravy a RED-S u sportovců,
2. chránit sportovce před zdravotními riziky poučením o správné výživě,
3. zvýšit povědomí sportovních profesionálů jejich vzděláváním o důležitosti odhalování a řešení problému poruch příjmu potravy a RED-S u sportovců.

Cílů projektu bude dosaženo prostřednictvím rozsáhlého nutričního hodnocení provedeného v různých klubech ve třech zemích EU, do kterého bude zapojeno 60 mladých sportovců obou pohlaví z různých sportovních disciplín. Výsledky hodnocení budou následně analyzovány a zahrnuty do doporučení pro přístup k diagnostice a léčbě poruch příjmu potravy.

Stanovených cílů bude dosaženo prostřednictvím multidisciplinárního přístupu projektového týmu složeného z profesionálů z oblasti sportovní výchovy, výživy, psychologie, medicíny a sportovních ICT technologií. Konsorcium tvoří čtyři organizace zastupující sportovní kluby, neziskovou organizaci a sportovně-technickou společnost pocházející ze Slovinska, České republiky a Chorvatska.

INOVATIVNÍ ASPEKTY

- multidisciplinární přístup,
- vzdělávání v oblasti identifikace a prevence poruch příjmu potravy u sportovců a personálu s využitím moderních informačních a komunikačních nástrojů pro vzdálený monitoring.

Rychlé, spolehlivé a citlivé metriky ICT nástrojů využívajících umělou inteligenci umožňují neinvazivní hodnocení autonomní homeostázy. U mladých sportovců je riziko přetrénování nebo nedostatečného tréninku zvýšeno dynamickými a rychle se měnícími fyziologickými profily, ale pouze několik studií se pokusilo posoudit efektivitu tréninku pomocí takových nástrojů.



Funded by
the European Union

Určení profilu cvičení odhalí schopnost jednotlivce odolávat centrální únavě a vyrovnat se s tréninkem. To kontroluje základní reakce těla na cvičební impulsy. Mezi těmito impulsy je možné identifikovat důležité extrémní výsledky tréninkového profilu a porovnat je s aktivitami, které výsledkům předcházely. Na základě tohoto srovnání lze regulovat a zlepšovat každý aspekt cvičebního režimu.

Jedním z cílů projektu je posoudit efektivitu řízeného tréninku u mladých sportovců v průběhu projektu (18 měsíců) a jejich sportovní výkonnost.

VÝSLEDKY PROJEKTU

Výsledky projektu, Hodnotící zpráva o nutričním stavu sportovců a Směrnice pro přístup k diagnostice a léčbě poruch příjmu potravy, budou šířeny a využívány všemi partnery projektu dalším sportovním profesionálům a zainteresovaným stranám na místní, národní a evropské úrovni. Očekává se, že projekt bude mít vliv na zvýšení povědomí o poruchách příjmu potravy u sportovců a pomůže je tak ochránit před zdravotními a bezpečnostními riziky v jejich sportovní kariéře.