

Διατροφή για υγεία, άσκηση και αθλητισμό

Μ. Χασαπίδου, Α. Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου
Εκδόσεις University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 2002.

Στη σύνταξη του περιοδικού περιήλθε το βιβλίο «Διατροφή για Υγεία, Άσκηση και Αθλητισμό» των κ.κ. Μαρίας Χασαπίδου και Άννας Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου. Η κ. Χασαπίδου είναι καθηγήτρια Διατροφής στο ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης και η κ. Τσιλιγκίρογλου-Φαχαντίδου παιδίατρος – ιατρός κοινωνικής ιατρικής, καθηγήτρια στο ΤΕΦΑΑ του ΑΠΘ. Οι ιδιότητες των δύο συγγραφέων προδιαθέτουν ευνοϊκά για την εγκυρότητα του περιεχομένου και η καλαισθητή εμφάνιση του εξώφυλλου ελκύει την προσοχή του πολυάσχολου αναγνώστη.

Η διάταξη της ύλης είναι ικανοποιητική. Παρουσιάζονται εκτός από τη γενική αλλά και σαφή θεώρηση των διατροφικών συνηθειών του σύγχρονου δυτικοποιημένου ανθρώπου, στοιχεία για το ενεργειακό ισοζύγιο του και οι βασικές αρχές φυσιολογίας για την πέψη των τροφών. Ιδίως δίνεται έμφαση στις ανάγκες του αθλούμενου ατόμου. Στη συνέχεια οι συγγραφείς εισέρχονται σε ειδικότερα θέματα που αφορούν τη συμβολή των κύριων συστατικών διατροφής (υδατανθράκων, λιπών, πρωτεϊνών) στο ενεργειακό ισοζύγιο.

Παρέχονται αρκετές και έγκυρες πληροφορίες για τον αμφιλεγόμενο ρόλο των βιταμινών και γενικότερα των συμπληρωμάτων διατροφής που χορηγούνται στους αθλούμενους χωρίς προηγούμενο έλεγχο. Σημειώνεται χαρακτηριστικά ότι δεν υπάρχει επιστημονική εγκυρότητα στη χορήγηση συμπληρωμάτων βιταμινών επιπλέον του σωστά καταρτισμένου διαιτολογίου. Συχνά δε τα σκευάσματα αυτά, επισημαίνουν οι συγγραφείς, περιέχουν άγνωστες ποσότητες βιταμινών ή μετάλλων με αποτέλεσμα την ανεπαρκή αξιολόγησή τους.

Ειδικότερα θέματα όπως η διατροφή κατά το

θλασμό, νηπιακή, παιδική, εφηβική και τρίτη ηλικία θίγονται με εύληπτο τρόπο.

Σαφής είναι ο τρόπος προσέγγισης της θεραπευτικής αντιμετώπισης των παχυσάρκων, όπου τονίζονται οι βλαβερές επιπτώσεις της εξαντλητικής δίαιτας και της μονοφαγίας. Περισσότερο ειδικά θέματα στον τομέα αντιμετώπισης της παχυσαρκίας (όπως π.χ. ο μύθος για ‘τοπικό αδυνάτισμα’) τονίζονται σε ειδικά κεφάλαια, όπου η επιστημονική γνώση προσφέρεται με απλό τρόπο και καταρρίπτει τα προβαλλόμενα «επιτεύγματα» π.χ. της σημαντικής απώλειας βάρους σε σύντομο χρονικό διάστημα. Το σημείο αυτό είναι κατανοητό και σε άτομα που δεν έχουν άμεση σχέση με τις βιολογικές επιστήμες και κατατάσσεται στα πλεονεκτήματα του βιβλίου.

Στη συνέχεια οι πρακτικές οδηγίες για τη σωστή διατροφή κατά τη διάρκεια της άσκησης σε διάφορα είδη αθλημάτων αποσαφηνίζουν ακόμα περισσότερο τις γενικές κατευθυντήριες οδηγίες διατροφής που εκτέθηκαν σε προηγούμενα κεφάλαια.

Η ανάγνωση ενός αρκετά εκτεταμένου βιβλίου που αναφέρεται στο θέμα της διατροφής απαιτεί αυξημένη προσπάθεια εκ μέρους του αναγνώστη. Το μικρό μέγεθος των επιμέρους κεφαλαίων, η παράθεση παραδειγμάτων διατροφικών παρεμβάσεων σε εξειδικευμένες καταστάσεις και οι σαφείς αναφορές σε θέματα της καθημερινής ζωής καθιστούν ωστόσο εύκολη την προσέγγιση του κειμένου ακόμα και από μη εξειδικευμένους σε ανάλογα θέματα αναγνώστες. Αποτελεί χρήσιμο βοήθημα για τους επιστήμονες που εμπλέκονται σε θέματα διατροφής. Στο σημείο αυτό είναι σημαντική η συνεισφορά της πλούσιας βιβλιογραφίας που παρατίθεται στο τέλος κάθε κεφαλαίου.

Δρ. Χρήστος Μανές
Δ/ντής Σύνταξης