

### Na vrt, na sprehod, v planine ... !

Končno so prišli sončni pomladni dnevi! Lepo bo pobrkljati okoli hiše, se podati preko gmajne, se popeljati s kolesom ... Gibanje je pol zdravja. Tudi pitje vode je pomembno; potrebujemo je vsaj liter in pol na dan (kozarec ali dva naenkrat). Če po pitju vode eno uro hodimo, ugotavlja švedska študija, pride voda v vse dele telesa in se hidriranost ohranja kar 12 ur.

Slavni dr. Kenneth Cooper je ugotovil, da je ura intenzivne hoje na dan dovolj za ohranjanje aerobne sposobnosti.

Zlata vredna je hoja v naravi, kjer je v zraku veliko negativnih kisikovih ionov – »vitaminov« v zraku. Obenem ura bivanja na sončni svetlobi (brez očal) ustvari dovolj serotonina – hormona sreče. Gibanje pa ustvarja tudi antistresne hormone. Če se torej odpravimo na jutranji sprehod, si tako ustvarimo zalogo dragocenih hormonov za ves dan.

Morda pa nas življenjske moči že zapuščajo in ne zmoremo ure hoje dnevno. Potem poskrbimo vsaj za 30 minut gibanja na dan (3.000 korakov). Študije so pokazale, da toliko dnevne hoje že bistveno znižuje tveganje demence, 20 minut je premalo. Da, gibanje je dar za duha in telo.

To številko novic posvečam koristim gibanja, pa tudi njegovemu optimiziranju z beljakovinami OKA.

*Dr. Iztok Ostan*



### Z OKA do večje gibljivosti starejših

Prof. Sanseverino z Univerze v Bologni je vodil dvomesečni klinični preizkus učinkov optimalne kombinacije aminokislin (OKA) na starejše ljudi. Sodelovalo je dvajset oseb v starosti od 65 do 92 let. Večinoma so bili šibki, 65% jih ni zmoglo več kot dve minuti testne hoje. Mnogi že dolgo niso mogli zapuščati stanovanja zaradi slabe gibljivosti.

Prvi mesec so dnevno uživali po 6 do 8 tablet OKA, drugi mesec pa po 3 do 4. Zaradi boljše asimilacije, ki je sicer pri starejših zmanjšana, so dnevni odmerek OKA razdelili na jutranji in opoldanski obrok. Dvakrat tedensko so nekoliko povečali telesno aktivnost s hojo. Pri vseh se je v času testa izboljšal mišični tonus. Prav vsi so bistveno okrepili svoje fizične sposobnosti. Na začetku so zmogli v povprečju le 2,6 minute neprekinjene hoje, po dveh mesecih pa 11,4 minut, kar je 4,3-kratno povečanje.

Če lahko neprekinjeno hodiš 11 minut, si odpočiješ in potem nadaljuješ z novimi 11 minutami gibanja ..., lahko marsikam prideš, samostojno kaj postoriš in ohranjaš svoje človeško dostojanstvo ...

Novice pošilja Institut.O, Vegova 29 c, 6000 Koper

Naročanje na novice in informacije: po e-mailu [narocila@institut-o.com](mailto:narocila@institut-o.com), po telefonu 040/277-857, preko spletne strani [www.institut-o.com](http://www.institut-o.com)

## Optimizacija beljakovin pri rekreativcih

Ob telesnem naporu trošimo svoje mišice, za njihovo regeneracijo pa so potrebne dodatne beljakovine. Te so težko presnovljive. Mlad in močan organizem zmore premagati tudi te presnovne napore, a ne gre zlahka. Potrebujemo kar 3 do 7 ur, da v prebavi razgradimo beljakovine na aminokislino, še več dela pa ima telo z izločanjem presnovnih odpadkov beljakovin. Edina vrsta beljakovinske hrane, ki rešuje oba problema, so aminokislino tipa OKA.

Za normalno dopolnjevanje prehrane zdravega človeka je potrebnih 3 do 5 tablet OKA na dan, pred fizičnimi/športnimi napori pa še dodatnih 5 do 10 tablet pol ure pred vadbo. Na spletni strani [www.iztokostan.com](http://www.iztokostan.com) je objavljenih 50 pričevanj športnikov in rekreativcev. Vsem je uživanje OKA koristilo. Med njimi so objavljeni tudi rezultati ekstremnega preizkusa vzdržljivosti petdesetletne italijanske rekreativke, ki je v 21 dneh prehodila kitajsko puščavo. Prepešala je 540 km. Nosila je 15-kilogramski nahrbtnik in premagovala dnevno nihanje temperature od -5° C do +30° C. Vse dnevne potrebe po beljakovinah je v tem preizkusu zadovoljevala z OKA. Pri ženskah to pomeni vsaj 18 tablet na dan. Kljub skrajnemu naporu se njena telesna teža ni bistveno spremenila (zmanjšanje za 2%), mišična masa nad kolena pa se je celo okrepila za 10%; skoraj enako se je povečala tudi mišična moč. Izboljšala se je splošna telesna kondicija: srčni utrip in poraba kisika sta se znižala, energetski izkoristek se je izboljšal. O tem sta dr. E. Mariani in dr. M. Lucà-Moretti objavila dva znanstvena članka.

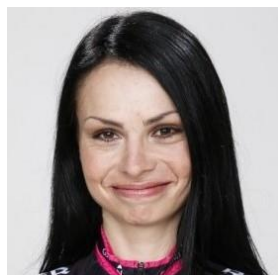
## Optimizacija beljakovin pri športnikih

Opravljen je bilo tudi več raziskav uživanja OKA pri športnikih.

Dr. Enrico Mariani je štiri tedne preverjal učinke uživanja OKA na desetih tekačih. V dneh intenzivnega treninga je vsak užival po 20 g OKA, druge dni pa po 10 g. V primerjavi s športniki iz kontrolne skupine, ki niso uživali OKA, sta se pri teh tekačih bolj povečali mišična masa in mišična moč, moč obeh nog se je izenačila, zmanjšala pa se je količina mlečne kisline v organizmu, kar je znak večje čistosti telesa.

Dr. Maurizio Lucà-Moretti je vodil enomesečno raziskavo na 20 dobro treniranih tekačih in tekačicah. Udeleženci, ki so uživali OKA, so imeli v vseh ozirih boljše rezultate kot udeleženci v kontrolni skupini, ki so prehrano dopolnjevali z običajnimi beljakovinski dopolnili.

## Slovenci smo kolesarski narod



Urša Pintar, slovenska profesionalna kolesarka

Zlasti po tem, ko so nas s svojimi rezultati začeli razveseljevati Primož Roglič, Tadej Pogačar in Matej Mohorič, smo Slovenci začeli še bolj kolesariti. Na mednarodnem področju se uveljavljajo tudi slovenske kolesarke, na primer Eugeniya Bujak, Urška Žigart in Urša Pintar. Slednja je bila državna prvakinja v cestnem kolesarjenju v letih 2020

in 2023, v kronometru pa v letih 2016 in 2017. Trenutno je članica mednarodne kolesarske ekipe UAE Team ADQ. Uživa aminokislino OKA. Leta 2020, ko je v svetu razsajal COVID, nam je samoiniciativno poslala svojo izkušnjo in dovolila objavo z njenim imenom. Takole je med drugim zapisala: »Kljub temu da letos ni bilo dirk, sem redno jemala aminokislino OKA. Na dan, ko je bil lažji trening, sem vzela 4 tablete, ko je bil v načrtu težji trening, pa sem pred treningom užila 5 tablet in po njem še dodatnih 5. Tudi po več dneh treninga je bila regeneracija presenetljivo dobra«.

