

Gibanje je pol zdravja

V mesecu maju je veliko dela na vrtu. Po intenzivnosti lahko delo primerjamo s hojo, ki dokazano krepi zdravje. Raziskave potrjujejo, da ura intenzivne hoje dnevno ohranja aerobno sposobnost, zagotavlja hidriranost telesa kar za 12 ur ter poveča sproščanje antistresnih hormonov.

A bolj kot zdravje me je v življenju zanimalo človekovo dostojanstvo. Tudi to je povezano s sposobnostjo gibanja. Ko zaradi starosti ali drugih vzrokov tako opešamo, da ne moremo več poskrbeti niti zase, je naše dostojanstvo okrnjeno.

Gibanje je odvisno zlasti od moči mišic, zanj pa je potrebna učinkovita presnova beljakovin, saj so beljakovine njihova osnovna sestavina, pa tudi glavna trdna sestavina hrustanca, kosti in vezivnega tkiva. Revolucijo na področju beljakovinske prehrane je omogočilo odkritje za človeka idealne sestave esencialnih aminokislin OKA. V kri se absorbira v zgolj 23 minutah (pri aminokislinah iz običajnih beljakovin za to potrebujemo vsaj tri ure), na celični ravni pa se aminokislina OKA izkoristijo kar 99-odstotno (pri običajnih beljakovinah največ 48 %). Amino kisline OKA torej ne obremenjujejo ne prebavil ne izločal, zato je regeneracija z njimi zelo hitra.

V tej številki novic povzemam znanstvene ugotovitve pri krepitvi gibalnih sposobnosti ob uživanju aminokislin tipa OKA.

Dr. Iztok Ostan



Novice pošilja Institut.O d.o.o.

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



Okrepitev starejših z OKA

Po petinštiridesetem letu starosti se raven kislosti v želodcu zniža, zato se prebavni izkoristek beljakovin zmanjša. Opešajo tudi izločala. Jetra in ledvice imajo pri sedemdesetih le še 30 % mladostne zmogljivosti. Tudi če v starosti zaužijemo dovolj beljakovin, postanemo beljakovinsko podhranjeni zaradi njihovega majhnega presnovnega izkoristka. Telo začne črpati beljakovine iz lastnih, življenjsko manj pomembnih organov – mišic, kože, las in kosti. Uživanje amino kislin OKA lahko zelo okrepi mišice in poveča gibalno sposobnost starejših.

Prof. Sanseverino je vodil dvomesečni klinični preizkus učinkov OKA na starejše ljudi. Sodelovalo je dvajset oseb v starosti od 65 do 92 let. Večinoma so bili šibki, saj jih 65% ni zmoglo več kot dve minuti testne hoje. Zaradi slabe gibljivosti mnogi že dolgo niso mogli zapuščati stanovanja. 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 med preizkusom izboljšal mišični tonus. Prav vsi so bistveno okrepili svoje fizične sposobnosti. Na začetku so zmogli v povprečju le 2,6 minut neprekinjene hoje, po dveh mesecih pa 11,4 minut, kar je 4,3-kratno povečanje.

Koliko OKA užiti ob povečanih telesnih naporih

V dneh, ko ne vadimo, je priporočeno uživati od 3 do 5 g (tablet) OKA kot dodatek običajni prehrani. Na dan vadbe uživamo še dodatnih 5 do 10 tablet pol ure pred vadbo. To naj bi zadoščalo za običajno rekreativno aktivnost. Zdravniki pri posebnih zdravstvenih stanjih oziroma večjih naporih priporočajo večje dnevne odmerke, ki so se tudi izkazali kot varni in učinkoviti.

Petdesetletna Italijanka prehodila kitajsko puščavo

V inštitutu INRC so pripravili set esencialnih živil, imenovan NEK (Nutrition Emergency Kit), namenjen preživetju v izjemnih razmerah. Poleg aminokislin tipa OKA vsebuje vodo, esencialne rudnine in vitamine ter druga esencialna živila za kritje dnevni potreb posameznika.

V praktičnem preizkusu učinkovitosti NEK v izjemnih življenjskih razmerah, ki sta ga vodila italijanska zdravnika dr. Enrico Mariani in dr. Maurizio Lucà-Moretti, je petdesetletna Italijanka prehodila kitajsko puščavo. V 21 dneh je prehodila 540 km. Nosila je petnajstkilogramski nahrbtnik in premagovala dnevno nihanje temperature od -5° C do +30° C. Vse dnevne potrebe po beljakovinah je zadovoljevala z OKA. Pri ženskah to pomeni vsaj 18 tablet OKA na dan. Kljub skrajnemu naporu se njena telesna masa 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 pa izboljšal.

Aminokisline OKA učinkovitejše kot običajni beljakovinski dodatki

Na trgu obstaja več vrst beljakovinskih prehranskih dopolnil. Vsa se, podobno kot aminokisline OKA, že v slabe pol ure absorbirajo v kri brez obremenjevanja prebavil. Bistvena razlika pa je v tem, da se običajni beljakovinski prehranski dodatki na celični ravni ne izkoristijo nič bolj kot beljakovine, iz katerih so napravljeni. Na trgu so najbolj razširjene aminokisline iz sirotke. Njihov celični anabolni izkoristek je le 16 % in kar 84 % se pretvori v zelo obremenjujoče dušične odpadke. Aminokisline OKA pa se izkoristijo kar 99-odstotno in odpadkov praktično ne tvorijo, kar zelo olajša presnovo in pospeši regeneracijo mišic in drugih organov.

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 (Mariani et al. 1999).

Še pomembnejša je kasnejša raziskava, ki jo je vodil dr. Maurizio Lucà-Moretti (2003). V njej je prav tako 4 tedne sodelovalo 20 dobro treniranih in prehranjenih tekačev in tekačic, v povprečju starih 40 let. V testni skupini je bilo 10 oseb (8 moških, 2 ženski), enako v kontrolni. Po telesnem naporu se skupini nista razlikovali, tudi osnovna prehrana je bila v obeh podobna. Beljakovinska dopolnila obeh skupin pa so bila različna. Testna skupina je na dan intenzivnega treninga zaužila po 20 tablet OKA (10 ob zajtrku in 10 uro pred treningom), ob dnevih lažje vadbe pa po 10 tablet OKA, medtem ko je kontrolna skupina uživala ustrezno količino običajnih beljakovinskih dopolnil.

Količina mlečne kisline v mišicah in krvi se je mnogo bolj znižala v testni skupini kot v kontrolni, kar je pospešilo regeneracijo po vadbi. Le v testni skupini se je povečal obseg mišične mase in bazalni metabolizem, maščobno tkivo pa se je zmanjšalo. Bolj kot v kontrolni skupini sta se povečala moč in vzdržljivost mišic. Meritve kolenskih mišic obeh nog so pokazale, da so se v testni skupini okrepile neprevladujoče mišice vsaj dvakrat bolj kot v kontrolni skupini. To je znak boljše beljakovinske prehranjenosti s pomočjo OKA. V znanosti je namreč poznano, da naprezanje ob pomanjkanju beljakovin okrepi le prevladujoče mišice, neprevladujoče pa ošibijo. Dopolnjevanje prehrane športnikov z OKA torej bolj celovito okrepi mišičevje kot dopolnjevanje prehrane z običajnimi beljakovinskimi dodatki.

Raziskava je tudi pokazala, da je dopolnjevanje prehrane športnikov z OKA varno, saj niso ugotovili negativnih stranskih učinkov. Varno in učinkovito prehransko podporo pa potrebujemo vsi, ki v teh majskih dneh načrtujemo več aktivnosti v naravi.

