

Αλκοόλ & Απόδοση



31/3/2016 – 9 players of
RiverPlate got drunk



Marketing-Sports-Alcohol



Αλκοόλ (EtOH)

- Χρήση στις ΗΠΑ
- Μεταβολισμός
- Επιδράσεις στον εγκέφαλο
- Επιβλαβείς επιδράσεις
 - Διατροφή
 - Συκώτι
 - Εγκυμοσύνη
- Αλληλεπιδράσεις με φάρμακα
- Ωφέλη

Χρήση EtOH στις ΗΠΑ

- Το 1/3 πίνουν 1 ή περισσότερα drinks/wk
- Το 1/3 δεν πίνει ποτέ
- 100 million πότες (**10% αλκοολικοί**)
 - γεννητικές προδιαθέσεις
- Το 10% πίνει το 50% του EtOH
- 39% των εφήβων είναι μέτριοι πότες
- 20-25% των εφήβων είναι προβληματικοί πότες
 - 5% των μαθητών λυκείου πίνει καθημερινά

Φοιτητική Ηλικία

- Το 7% των αποχωρήσεων πρωτοετών-34% των αποτυχιών συνδέεται με το αλκοόλ
- Το 82% είχε τουλάχιστον ένα ποτό τον περασμένο μήνα
- Το 54% μέθυσαν (≥ 5 ποτά την φορά) τις τελευταίες δυο εβδομάδες
- Είναι 2 φορές πιο δημοφιλές από το ποτ και 6 φορές από την κοκαΐνη

+

Drinking Games



Φυλετικές Διαφορές

- Λευκοί 9 & 4 drinks/wk
(M & F)
- Ισπανόφωνοι 6 & 2 drinks/wk
- Μαύροι 4 & 1
- Ασιάτες 3 & 1

Κατάχρηση ναρκωτικών...

- Τα ναρκωτικά προκαλούν πιο πολλούς θανάτους το χρόνο;
- Κάπνισμα (400,000)
- Αλκοόλ 2ο - υπολογίζεται στους 100,000
- Το αλκοόλ συνδέεται με τις πιο πολλές παιδικές και συζυγικές καταχρήσεις
- Ψυχολογικά προβλήματα ενηλίκων (διατροφικές διαταραχές, κατάθλιψη, χαμηλή αυτοεκτίμηση, άγχος, καταχρήσεις)
- Οι αλκοολικοί αποτελούν μεγάλο μέρος της ψυχολογίας

.....ΣΥΝΕΧΕΙΑ

- 1/2 όλων των ατυχημάτων, αυτοκτονιών, δολοφονιών σχετίζονται με το αλκοόλ
- 40% των Αμερικανών θα εμπλακούν σε αυτοκινητιστικό ατύχημα σχετιζόμενο με το αλκοόλ
- 1/3 των πεζών που σκοτώθηκαν ήταν μεθυσμένοι
- Η κύρωση ήπατος είναι η 9η αιτία θανάτου
- Το πιο χρησιμοποιημένο και καταχρησμένο ναρκωτικό

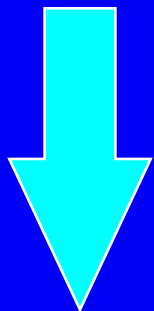
Μεταβολισμός EtOH

- Δεν απαιτεί πέψη
- Άμεση απορρόφηση στο στομάχι και αμεσότερη στο έντερο
- Το συκώτι το μεταχειρίζεται σαν τοξίνη (δηλητήριο) και προσπαθεί να προφυλάξει το σώμα.
- Το σώμα χρειάζεται 60-90 λεπτά για την επεξεργασία ενός ποτού
- Ύπαρξη γενετικών & φυλετικών διαφορών

Αλκοόλ



90-95%



Ήπαρ



5-10%

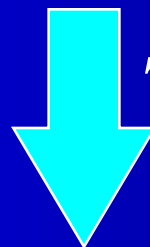


Πνεύμονες/νεφροί



10-15%

MEOS



75-80%

**Αλκολική
αφυδρογεννάση**

Βραχυπρόθεσμες Επιδράσεις

- Το ήπαρ μειώνει τη επεξεργασία CHO, Fat, Pro
- Λίπος συσσωρεύεται στο ήπαρ (αναστρέψιμο)
- Μείωση της αντιδιουρητικής ορμόνης (ADH) άρα αύξηση της ούρησης, αφυδάτωση και μερικά συμπτώματα μέθης (πονοκέφαλος)
- Επιδράσεις στον εγκέφαλο;;;
- Αδρανοποίηση του νευρικού συστήματος - αποσύνδεση των κυττάρων

Καταθλιπτικές Επιδράσεις στον Εγκέφαλο

- Πρόσθιος Λοβός (αιτιολόγηση,
κρίση, αναστολές)
- Λόγος & Όραση (τραύλισμα)
- Έλεγχος μεγάλων μυϊκών ομάδων
(τρίκλισμα)
- Συνείδηση (απώλεια...)
- Αναπνοή/καρδιά - θάνατος

- Αν είσαι νέος και πίνεις πολύ, το ποτό θα σου καταστρέψει την υγεία, το μυαλό σου, θα σε κάνει χοντρό...με άλλα λόγια θα σε μετατρέψει σε ένα ενήλικα. Και αν θες να αποκτήσεις ένα από εκείνα τα φαρδιά κόκκινα εντυπωσιακά πρόσωπα που έχουν οι πολιτικοί και τα μεγάλα στελέχη επιχειρήσεων καλύτερα να αρχίσεις να πίνεις νωρίς και να παραμείνεις πότης. - PJ O'Rourke-

- - Πρώτα πίνεις ένα ποτό, μετά το ποτό φέρνει το επόμενο και μετά το επόμενο παίρνει εσένα. F Scott Fitzgerald
- “Το αλκοόλ βελτιώνει την επιθυμία αλλά καταστρέφει την απόδοση.”
Shakespeare

Ένα ποτό =...

- μπύρα 350-530 ml (3-6% alcohol)
- κρασί 120-150 ml (12-14 %)
- λικέρ 30-50 ml (40-50%)

Δοσολογία EtOH & αντίδραση εγκεφάλου

<u>Νο ποτών</u>	<u>EtOH αίματος</u>	<u>Αντίδραση (χειροτέρ.)</u>
2	0.05	κρίση
4	0.1	Συναισθηματικό ς έλεγχος
6-8	0.15-0.2	συντονισμός, όραση, αντίδραση
12	0.3	Εκτός ελέγχου- μέθη

Χρόνια χρήση & Διατροφή

- 7 kcals/gr; “άδειες” θερμίδες
- Μείωση χρήσης λιπών για ενέργεια (1/3)
- Γενικά μειώνει την όρεξη & λήψη τροφής
- Μειώνει την απορρόφηση & χρήση βιταμινών-ιδιαίτερα του συμπλ. Β
- Αυξάνει την αποβολή & ανάγκη για πρόσληψη κάποιων βιταμινών και ιχνοστοιχείων
- Αύξηση κινδύνου προβλημάτων κακής διατροφής

Αλκοόλ και Απόδοση



Αθλητές και Αλκοόλ

- Υπάρχει καθαρή απόδειξη ότι οι κολεγιακοί αθλητές πίνουν το τριπλάσιο από τους μη αθλητές. Οι ειδικοί στο χώρο υποστηρίζουν ότι τέτοιες συνήθειες ξεκίνησαν από το λύκειο ή ακόμη και το γυμνάσιο! (USA-Harvard study)

Medicine and Science in Sports and Exercise

- Η μελέτη του Harvard βρήκε ότι σε 2,172 τεταρτοετείς φοιτητές-αθλητές από 130 διαφορετικά Πανεπιστήμια στις ΗΠΑ ...
- - Η ατμόσφαιρα των ομάδων μπορεί/και ενθαρρύνει την μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ από τους αθλητές.
- - Το 50% των αθλητών μεθούν όταν πίνουν αλκοόλ!
- Οι αθλητές είναι πιο πιθανό να βρεθούν σε καταστάσεις που ευνοούν την κατανάλωση αλκοόλ
- Το 55% λένε ότι τα πάρτυ είναι σημαντικά για αυτούς
- Το 47% λένε ότι το 70% των φίλων τους είναι χρήστες αλκοόλ

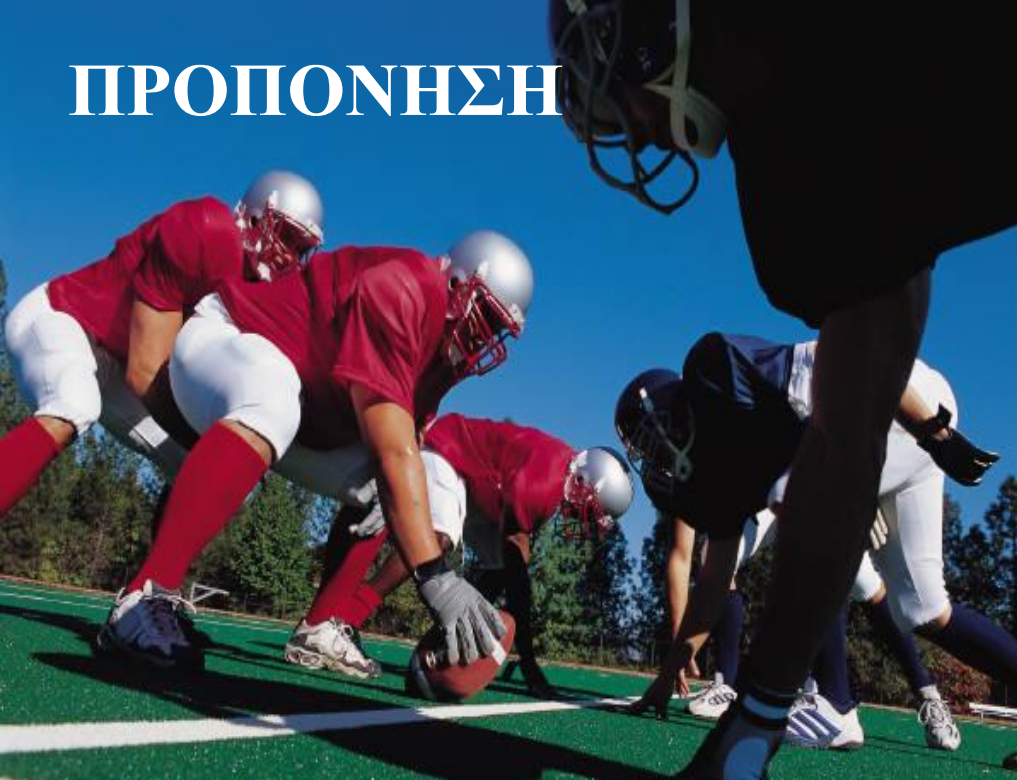
ΠΑΡΤΥ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΕΣ

**Θυμήσου ότι όταν
είσαι στο πάρτυ...
κάποιος άλλος δεν
είναι στο πάρτυ...
και όταν τον
συναντήσεις θα σε
κερδίσει!**

Underwood



ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



ΠΟΤΟ



ΑΠΩΛΕΙΑ
ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΟΣ

Η επίδραση του πονοκέφαλου και η διαταραγμένη διαδικασία αποκατάστασης

Η σχετιζόμενη υπολειπόμενη επίδραση του αλκοόλ έχει βρεθεί ότι μειώνει την απόδοση κατά **11.4%**

Πριν ακόμη πατήσεις στο γήπεδο!



ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ

Το αλκοόλ επέδρασε στην δυνατότητα επίδοσης..

100% Πλήρης δυνατότητα

90% Αποδεκτή απόδοση

88.6% Μειωμένη απόδοση

80%



11.4%



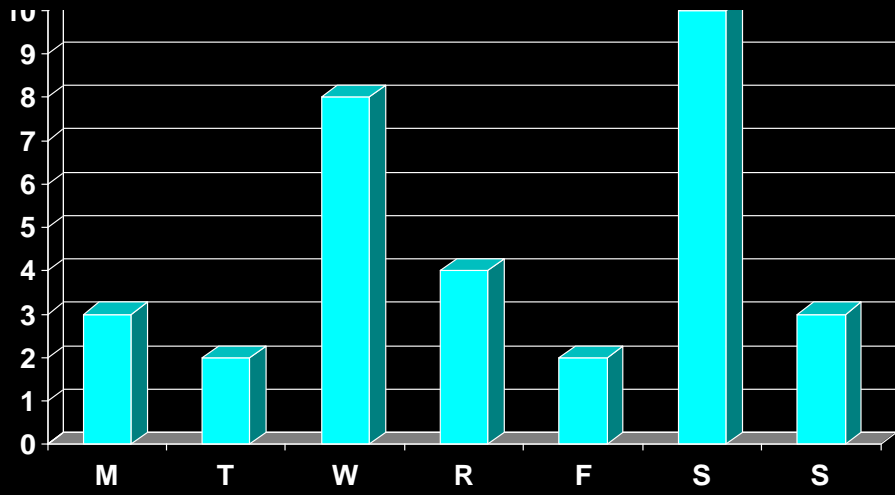
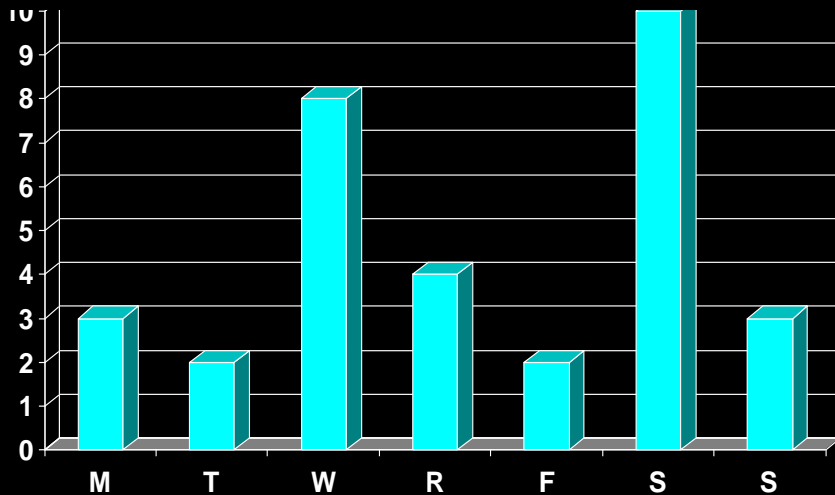
FAILURE

**Η καλύτερη απόδοση που περιμένουμε
λοιπόν είναι στο 80-90%**





Προπονήσου για 2 εβδομάδες και μετά πέταξέ τες



Χρόνια χρήση & Συκώτι

- Αυξάνει την απόθεση λίπους στο ήπαρ (βραχυπρόθεσμο-αναστρέψιμο)
- Μακροπρόθεσμα & προοδευτικά:
- **Λιπώδες συκώτι** (αναστρέψιμο)
- **Ηπατίτιδα** (αναστρέψιμο)
- **Κύρρωση** (μη αναστρέψιμο) - σε 10-15 χ.
 - 12-30% των αλκοολικών
 - 50% πεθαίνουν σε 5 χρόνια

Θανατηφόρο Αλκοολικό Σύνδρομο

- 1/750 γεννήσεις με ΘΑΣ αλλά υπολογίζεται ότι το 2% των γεννήσεων επηρεάζονται από το αλκοόλ
- Μια από τις κύριες αιτίες για νοητική υστέρηση, νευρικές και φυσιολογικές ανωμαλίες
- Λιγότερο επιβλαβής μορφή σχετίζεται με προβλήματα μάθησης, συμπεριφοράς & συντονισμού

...συνέχεια

- Ο κίνδυνος αυξάνεται με:μεθύσι, συχνότητα & πόση νωρίς στην εγκυμοσύνη
- 100% αποτρέψιμο - Μην πίνεις αν είσαι έγκυος
- Κάθε χρήση αλκοόλ στην διάρκεια της εγκυμοσύνης περιέχει κάποιον κίνδυνο
- Αν πίνεις πιές μόνο μετά το φαγητό και σε μικρή ποσότητα

Αλκοόλ & Αλληλεπιδράσεις με φάρμακα

- Αν πιείς & πάρεις φάρμακο, το αλκοόλ μεταβολίζεται πρώτα και η επίδραση του φαρμάκου γίνεται δυνατότερη και μακρύτερη
- Καθώς το αλκοόλ είναι κατασταλτικό μπορεί να αυξήσει την επίδραση φαρμάκων με ίδιες ιδιότητες

...ΣΥΝΕΧΕΙΑ

- Σε χρόνιους χρήστες οι δοσολογίες εξατρτώνται από το αλκοόλ - αν δεν πιούν & πάρουν κάποιο φάρμακο το μεταβολίζουν γρηγορότερα - άρα μειώνουν την αποτελεσματικότητά του

Οφέλη του Αλκοόλ

- Μικρές ποσότητες ενεργοποιούν την όρεξη και τις κοινωνικές επαφές
- Χρησιμοποιείται για να αυξήσει την πρόσληψη ενέργειας (kcal) σε ηλικιωμένους και αδύναμους
- Μερικοί τύποι βελτιώνουν HDL & μειώνουν CVD κίνδυνο
- Καμπύλη θνησιμότητας τύπου J - αυτοί που δεν πίνουν καθόλου και οι βαρείς πότες έχουν την μεγαλύτερη θνησιμότητα