



Izotonické športové nápoje – miliardové balamutenie?

Posilnená hydratácia organizmu pri športe sa až do osemdesiatych rokov nepokladala za taký významný fenomén, akým sa to podľa množstva reklám môže javiť dnes. Veď si ešte z vlastnej skúsenosti pamätáme, že počas telocviku či tréningu sa nepovoľovalo piť ani čistú vodu! Dokonca ani maratónskym bežcom sa neodporúčalo prijímať tekutiny počas behu!

Paradoxne, nové odporúčania sa objavili paralelne po zavedení metód perorálnej rehydratácie, revolučného spôsobu terapie, ktorá výrazne znížila morbiditu a mortalitu pri hnačkových ochoreniach, najmä v rozvojových krajinách. Tento úspech si všimli veľkí, svetoví výrobcovia „soft drinkov“ a pohotovo transformovali pre svoje účely výsledky výskumu, ktorý viedol ku kreovaniu glukózo-elektrolytového rehydratačného roztoku (tzv. WHO roztoku). Ponúkli na trh nápoje s analogickým zložením (teda s nadbytkom solí a rôznych cukrov na ich lepšiu črevnú resorpciu) a zároveň si založili svoje vlastné „vedecké športové akadémie“ na dokazovanie ich užitočnosti aj u zdravých športujúcich osôb. A tieto „akadémie“ chrlili účelovo naplánované pokusy tak, aby pritom „neobťažovali“ nezávislých vedcov a odborníkov... Ich hlavným komunikačným ťahom bolo, že neustálym opakovaním úsudkov typu „keď počítuješ smäd, už je neskoro“, „smäd je posledné varovanie, zjaví sa až vtedy, ak už nastúpila dehydratácia“ či „možno si ani nevšimneme, ako málo pijeme, dohnali ľudí k tomu, aby prestali dôverovať prirodzeným varovným systémom vlastného tela. Potom už nebolo ťažko širokú verejnosť presvedčiť, že už zanedbateľná dehydratácia môže mať hroziivé účinky. Záver bol a stále je rovnaký: „musíte piť, aj keď nie ste smädný a hlavne nie vodu, ale jeden z izotonických športových nápojov!“ O vysokej efektívnosti tejto stratégie svedčí výnos z predaja izotonických športových nápojov, ktorý podľa odhadov do roku 2016 dosiahne až dve miliardy dolárov!

V skutočnosti neexistuje žiaden pádny dôvod prečo by mal zdravý jedinec, ktorý necvičí či nesúťažá dlhšie ako 90 minút, piť čokoľvek okrem vody. S tvrdením, že zvýšený obsah sodíka v izotonických športových nápojoch môže prispieť k prevencii hyponatrémie sa síce dá súhlasiť, ale len s dodatkom, že to má praktický význam iba u športovcov vyvíjajúcich viac ako štvorhodinovú intenzívnu atletickú aktivitu. Samozrejme, dajú sa účelovo naplánovať aj experimenty s podávaním väčšieho množstva vody netrénovaným amatérom počas športu a potom na základe ich výsledkov urobiť záver, že problémy spôsobuje samotná voda...

Ako výhodu často spomínajú zvýšenie výkonnosti a vytrvalosti z dodania extra kalórie vo forme cukrov v športových nápojoch. To môže byť ozaj prínosom u špičkových atlétov počas ťažkého, vytrvalostného výkonu. Avšak, význam tohto faktora je pri bežnej športovej aktivite zanedbateľný. Omnoho spoľahlivejšia a účinnejšia cesta na zvýšenie výkonnosti je viac cvičiť, hrať futbal a častejšie chodiť na výlety či do telocvične...

Ďalším lákadlom pri marketingu športových nápojov je to, že zlepšený výkon a rýchlejšia regenerácia tela, ktorá sa vraj dosiahne vďaka ich užívaniu, podnecuje ľudí k častejším a intenzívnejším cvičeniam. Teoreticky by sa tomu dalo aj veriť, ale prax vyzerá ináč. Bez dostatočne intenzívneho cvičenia prináša nekontrolované požitie glukózo-elektrolytových športových nápojov zvýšené riziko prírastku na hmotnosti! Napríklad sa zistilo, že adolescenti počas dvojročného sledovania pribrali v priemere 1,6 kg na každú fľašu športového nápoja prijatého za deň. Inými slovami, požitie športových nápojov môže byť aspoň rovnako dôležitou príčinou nežiadaneho hmotnostného prírastku, ako sú klasické sladené nápoje („soft drinks“ s rovnakým obsahom cukrov). Navyše, aj pre zuby sú takmer rovnako škodlivé ako kolové nápoje.

Záverom jedno racionálne odporúčanie: „Ak chceš byť úspešný a fit – cvič viac! Ak sa chceš predvážať – užívaj!“ (a na bodkami označené voľné miesto môže každý doplniť svoj obľúbený športový, energetický nápoj).

Prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH

Pediatrica pre prax

Ročník 15, 2014, číslo 6, vychádza 6-krát ročne
Dátum vydania: január 2015

Predsaeda redakčnej rady:
prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH

Podpredsaeda redakčnej rady:
prof. MUDr. Vladimír Mihál, CSc.

Odborný editor:
prof. MUDr. Ľudmila Podracká, CSc.

Redakčná rada:
prof. MUDr. František Bauer, CSc.,
doc. MUDr. Dušan Buchvald, PhD.
doc. MUDr. Oľga Červeňová, CSc.,
doc. MUDr. Peter Čížňár, CSc.,
doc. MUDr. Tibor Danilla, PhD.,
prof. MUDr. Svetozár Dluholucký, CSc.,
prof. MUDr. Zdeněk Doležel, CSc.,
prof. MUDr. Anton Gerinec, CSc.,
MUDr. Eva Gibalová,
prof. MUDr. Vladimír Hegyi, PhD.,
doc. MUDr. Darina Chovanová, CSc.,
doc. MUDr. Emília Kaisarová, CSc.
prof. MUDr. Milan Kokavec, PhD.,
prof. MUDr. Karol Kráľinský, PhD.,
prof. MUDr. Jozef Mašura, CSc.,
MUDr. Jana Rašková,
MUDr. Alena Staníková, PhD.,
prof. MUDr. Peter Stanko, PhD.,
doc. MUDr. Pavol Sýkora, CSc.,
MUDr. Katarína Šimovičová,
MUDr. Pavol Šimurka, PhD.,
MUDr. Ján Šuba,
doc. MUDr. Ján Trnka, CSc.

Vydavateľ:
SOLEN, s. r. o., IČO 35865211

SOLEN
MEDICAL EDUCATION

Sídlo vydavateľa a adresa redakcie:
SOLEN, s. r. o., Ambrova 5, 831 01 Bratislava,
www.solen.sk, fax: 02/5465 1384, redakcia@solen.sk

Redaktorka:
Mgr. Andrea Dúbravčíková,
tel.: 02/5413 1381, mobil: 0910 956 370, dubravcikova@solen.sk

Grafická úprava a sadzba:
Ján Kopčok, kopcok@solen.sk

Obchodné oddelenie:
Renáta Kajanovičová,
02/5465 0647, 0910 902 599, kajanovicova@solen.sk

Predplatné na rok 2015:
Cena predplatného za 6 čísel na rok 2015 je 18 €. Časopis si môžete objednať na www.solen.sk, e-mailom: predplatne@solen.sk, faxom: 02/5465 1384.

Vydavateľ v ČR:
SOLEN, s. r. o., Lazecká 297/51, 779 00 Olomouc

Redaktorka v ČR:
Mgr. Eva Zemanová, zemanova@solen.cz

Všetky publikované články prechádzajú recenziou.

**Registrácia MK SR pod číslom EV 3579/09
ISSN 1336-8168 (tlačené vydanie)
ISSN 1339-4231 (online)**

Časopis je indexovaný v Bibliographia Medica Slovaca (BMS).

Citácie sú spracované v CiBaMed.

Citačná skratka: *Pediatr. prax*

Vybrané články z časopisu *Pediatrica pro praxi*, ktorý vydáva spoločnosť Solen, s. r. o., Česká republika, sú vydávané v Slovenskej republike na základe licencie poskytnutej spoločnosťou Solen, s. r. o., Česká republika.

Spoločnosť Solen, s. r. o., Slovenská republika, má výhradné právo na publikáciu článkov z časopisu *Pediatrica pro praxi* a z ďalších časopisov spoločnosti Solen, s. r. o., Česká republika. Akákoľvek časť obsahu *Pediatrica pro praxi* nesmie byť kopírovaná alebo rozmnožovaná s cieľom ďalšieho rozširovania akýmkoľvek spôsobom a v akejkoľvek forme (mechanickej, fotografickej, xerografickej či elektronickej) bez písomného súhlasu spoločnosti Solen, s. r. o., ako vlastníka autorských práv na území Slovenskej republiky. O zhotovovanie a zasielanie kópií stránok či jednotlivých článkov publikovaných v časopisoch spoločnosti Solen možno žiadať výlučne redakciu alebo spoločnosť Solen.

Vydavateľ nenesie zodpovednosť za údaje a názory autorov jednotlivých článkov či inzerátov.