

# Alkohol w diecie sportowca - wpływ na zdrowie i wyniki sportowe

Kwestia spożywania napojów alkoholowych jest wyjątkowo nurtującym tematem wśród osób dbających o zdrowie i sylwetkę. Nie jest tajemnicą, że nadmierna konsumpcja alkoholu może zniweczyć formę sportową, ale przede wszystkim zdrowie. Duże dawki alkoholu mogą nieść za sobą opłakane konsekwencje. Niemniej jednak czy alkohol spożywany okazjonalnie w umiarkowanych ilościach jest w stanie wyrządzić krzywdę twojej sylwetce?

## Wpływ alkoholu na zdrowie

Wbrew temu co mogłoby się wydawać, alkohol spożywany okazjonalnie w rozsądnych ilościach może niekiedy przynieść pewne korzyści dla naszego zdrowia. Oczywiście jest to przede wszystkim zależne od dawki, rodzaju i częstotliwości stosowania napojów alkoholowych. **Na przykład dobrej jakości wino dostarcza organizmowi znacznych ilości polifenoli, do których zaliczane są głównie flawonoidy (w tym flawonole, flawanole, flawanony, izoflawony, antocyjany), a także polifenole stilbenowe (rezweratrol i inne). Polifenole również wykazują właściwości przeciwzapalne, przeciwagregacyjne i przeciwnowotworowe.** Warto także nadmienić, iż powszechnie znane nam wszystkim piwo, podobnie jak wino, jest źródłem antyoksydantów, które pozytywnie wpływają na nasze zdrowie zwalczając wolne rodniki i chroniąc organizm przed działaniem czynników utleniających. Co więcej piwo dostarcza także witamin z grupy B oraz pewnej ilości takich pierwiastków jak potas i magnez. Zdecydowanie odradzałbym alkohole spirytusowe, gdyż nie dostarczają praktycznie żadnych wartości odżywczych. Jak już wspomniałem na samym początku, meritum problemu stanowi przede wszystkim dawka alkoholu. Okazjonalnie lampka wina wypita do kolacji lub jedno małe piwo do obiadu w dzień wolny od aktywności fizycznej nie odbije się negatywnie na zdrowiu czy ogólnie pojętej formie sportowej. Istnieje również druga strona medalu, otóż etanol zawarty w napojach alkoholowych stanowi truciznę dla naszego ustroju, dlatego nadmierne jego spożycie może doprowadzić do zatrucia organizmu. **Etanol zażywany w dużych dawkach zaburza równowagę kwasowo-zasadową działając na układ вегетatywny, endokryny i odpornościowy. Dodatkowo alkohol jest ciężkostrawny, metabolizuje się godzinami, dlatego stanowi duże obciążenie dla wątroby oraz nerek, które muszą oczyszczać z organizmu toksyczne metabolity etanolu, co ma szczególnie szkodliwy wpływ na kanaliki nerkowe (powstają mikrozapalenia), a także jest ogromnym obciążeniem dla nadnerczy.** Jak widać negatywne konsekwencje picia dużej ilości alkoholu są rozległe, nie sposób wypisać je w jednym artykule.

## Alkohol a trening

Alkohol nie pozostaje obojętny na wykonywany trening i utrzymanie ogólnopojętej formy sportowej z kilku powodów.

### Kalorie

Etanol będący składnikiem różnorodnych trunków dostarcza relatywnie dużej dawki energii (1 gram alkoholu to 7,1 kcal) w praktyce oznacza to, że etanol

**jest bardziej kaloryczny niż węglowodany i białko.** Etanol jest także substancją silnie termogenną. Dostępne badania naukowe wykazały, że około 20% energii pozyskiwanej z etanolu jest uwalniane w postaci ciepła. Mowa tutaj przede wszystkim o alkoholach spirytusowych. Oczywiście nie należy z tego wyciągać zbyt pochopnych wniosków, z uwagi na fakt, że czysty etanol nie jest pożądanym składnikiem w naszym organizmie. Niemniej jednak istnieje szeroka gama napojów alkoholowych, które poza etanolem dostarczają również dużej dawki cukrów (słodkie kremy, wina, likiery, złociste piwa). Co więcej często wiele osób sięga po różnorodne drinki, które są obfitym źródłem sacharydów. Przykładowo piwo jasne (500 ml) zawiera 150 kcal, z kolei wino czerwone słodkie (120 ml) to 150 kcal. **Reasumując, gdybyśmy pokusili się o dodatkowe 2 czy 3 lampki wina lub piwa moglibyśmy z łatwością dostarczyć niechcianych kalorii, zajmując miejsce wartościowym produktem w zdrowej diecie.** Dodatkowo spożywanie alkoholu skutecznie wzmacnia apetyt najczęściej na niezdrowe przekąski i potrawy, które są źródłem „pustych kalorii”. Puste kalorie dostarczają jedynie energii bez składników budulcowych, regulujących ani balastowych.

## Testosteron

Etanol spożywany w nadmiarze uszkadza śródmięzszowe komórki Leydiga odpowiadające za produkcję androgenów, zwłaszcza testosteronu. **Alkohol pijany w większej niż symboliczna ilości prowadzi do nadmiernej konwersji testosteronu do estrogenów, a także powoduje zwiększenie stężenia globuliny wiążącej hormony płciowe (SHBG) w surowicy.** A zatem w konkluzji można stwierdzić, że regularna i długotrwała konsumpcja alkoholu, w sposób istotny może spowolnić rozwój masy mięśniowej, przyczynić się do obniżenia zdolności wysiłkowych, a także doprowadzić do poważnej dekompozycji sylwetki i utraty jędrności.

## Równowaga wodno-elektrolitowa

**Nie ulega wątpliwości, że alkohol zaburza równowagę wodno-elektrolitową, a tym samym doprowadza do nadmiernej utraty wody z organizmu.** Etanol spożywany w dużej ilości przyczynia się do zaburzenia wydzielania wazopresyny – hormonu antydiuretycznego (ADH). Wskutek tego dochodzi do znacznych ubytków płynów ustrojowych, a wraz z nimi tracimy niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu elektrolity. Odwodnienie prowadzi do zaburzenia zdolności komórek mięśniowych do produkcji ATP, czyli podstawowego źródła energii mięśniowej. Jak zatem widać, odwodnienie to stan, który wyraźnie przyczynia się do osłabienia zdolności wysiłkowych i sprawności fizycznej.

## Glikogen

Nasz organizm do zmetabolizowania etanolu krążącego we krwi wykorzystuje m.in. zapasy zgromadzonych węglowodanów w mięśniach. Wobec tego picie alkoholu w dużej ilości może przyczynić się do obniżenia resyntezy glikogenu. **Krótko mówiąc, uszczuplenie zapasów glikogenu mięśniowego może w sposób istotny doprowadzić do osłabienia zdolności wysiłkowych.**

## Tkanka mięśniowa

Spożywanie alkoholu w dużych dawkach może efektywnie blokować szlak kinazy mTOR, w wyniku tego procesu dochodzi do zahamowania syntezy nowych białek. Można rzec, iż etanol zmniejsza korzyści wynikające z uprawiania sportu. Reasumując, systematyczna konsumpcja alkoholu wyraźnie zaburza proces odnowy powysiłkowej,

có w efekcie doprowadza do zaburzeń w wydzielaniu i aktywności hormonów hamując syntezę testosteronu i hormonu wzrostu. **Dodatkowo dochodzi do nadmiernej sekrecji katabolicznego kortyzolu.** Myślę, że w tym momencie wnioski nasuwają się same. Otóż jeśli zależy Ci na rozwoju muskulatury oraz utrzymaniu w dobrej kondycji zdrowia metabolicznego – alkohol powinien być stanowczo ograniczony do minimum.

Nie jest tajemnicą, że regularne doprowadzanie się do stanu upojenia alkoholowego rujnuje zarówno sylwetkę, jak i zdrowie. Kiedy sięganie po alkohol powtarza się zbyt często, wtedy zaczynają pojawiać się problemy. Nałogowa konsumpcja etanolu uszkadza mitochondrialne DNA, przyczynia się do powstania obrzęków, doprowadza do zaburzenia w funkcjonowaniu enzymów, a także wielu innych komplikacji zdrowotnych. Alkohol nie jest zalecany w przypadku osób mających problem z wątrobą, nerkami czy miażdżycą. Warto również nadmienić, iż wiele stosowanych leków może wchodzić w groźne interakcje z alkoholem – powinniśmy mieć to na uwadze. Na koniec jednak chciałbym dodać, że alkohol spożywany w umiarkowanych ilościach, nie przełoży się niekorzystnie na naszą formę sportową. Niekiedy wręcz lampka wina wypita do kolacji czy okazyjnie spożyte piwo przy grillu ze znajomymi może mieć dobroczynny wpływ na nasze zdrowie.

#### Literatura:

1. Effect of ethanol on energy expenditure. Suter PM1, Jéquier E, Schutz Y. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8184963>
2. Is alcohol consumption a risk factor for weight gain and obesity? Suter PM1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16047538>
3. Effect of alcohol on sleep and nighttime plasma growth hormone and cortisol concentrations. Prinz PN, Roehrs TA, Vitaliano PP, Linnoila M, Weitzman ED. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7419664>
4. Effect of chronic alcohol ingestion on the biosynthesis of steroids in rat testicular homogenate in vitro. Gordon GG, Vittek J, Southren AL, Munnangi P, Lieber CS. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6966217>
5. Effects of acute alcohol intake on pituitary-gonadal hormones in normal human males. Mendelson JH, Mello NK, Ellingboe J. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/894528>
6. Effects of chronic ethanol intake on aromatization of androgens and concentration of estrogen and androgen receptors in rat liver. Chung KW1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2389244>
7. Alcohol impairs skeletal muscle protein synthesis and mTOR signaling in a time-dependent manner following electrically stimulated muscle contraction. Steiner JL1, Lang CH2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25257868>
8. Dysregulation of skeletal muscle protein metabolism by alcohol. Steiner JL1, Lang CH2. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25759394>

Author: Marcin Grzelak

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/alkohol-w-diecie-sportowca-wplyw-na-zdrowie-i-wyniki-sportowe>