

ΓΕΝΝΗΜΕΝΗ ΝΑ ΤΡΕΧΕΙΣ;

ΠΩΣ ΤΑ ΓΟΝΙΔΙΑ ΣΟΥ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΠΟΔΟΣΗ
ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΟΧΗ ΣΟΥ.

Ευχαριστούμε τη Χαρούλα Μαθιοπούλου Μπιλάλη, BSc, MmedSc, μοριακή βιολόγο, επιστημονική διευθύντρια Health iD Genomics (www.healthgenomics.gr/nutrigenomix).

K

Κάθε χρόνο ξεπερνάς τον εαυτό σου και φτάνεις ακόμα πιο μακριά. Δεν έχει καμία σημασία με ποιο άθλημα ασχολείσαι, αν το κάνεις ερασιτεχνικά ή προετοιμάζεσαι για Ολυμπιακούς. Σημασία έχει να είσαι υγιής, δυνατή και να αποδίδεις στο μέγιστο. Η αλήθεια είναι πως τα όρια, αν υπάρχουν, της ανθρώπινης απόδοσης κάθε χρόνο φαίνεται να διαφοροποιούνται. Τη στιγμή που βλέπουμε ένα νέο ρεκόρ και σκεφτόμαστε πως δεν πάει άλλο, έρχεται κάποιος άλλος και μας ακυρώνει. Ποιος θα μπορούσε να φανταστεί πως οι υπερμαραθώνιοι, το «Iron Man» τρίαθλο και τα Πρωταθλήματα 24 ωρών θα ήταν πλέον κάτι συνηθισμένο;

Ποιοι παράγοντες απογειώνουν ή περιορίζουν την απόδοση;

Ξέχασε πολλά από αυτά που γνώριζες έως σήμερα. Καθώς εξελίσσεται η επιστήμη, ολοένα και περισσότερες μελέτες καταλήγουν στο συμπέρασμα πως τα σημερινά όρια στην αντοχή και την απόδοση καθορίζονται σε μεγάλο βαθμό από το DNA μας. Είναι δηλαδή γραμμένα στα γονίδια μας. Έτσι, ειδικά γονίδια



ρυθμίζουν την καρδιαγγειακή αντοχή μας, το είδος των μυϊκών ινών, τον τρόπο που μεταβολίζουμε τα θρεπτικά συστατικά, ακόμα και το πόσο ισχυρό είναι το κίνητρό μας για άσκηση. Σε συνδυασμό με εξατομικευμένη –σύμφωνα πλέον με το DNA μας– διατροφή, προσαρμοσμένο στις ιδιαίτερες ανάγκες μας περιβάλλον, mental coaching και σύγχρονο εξοπλισμό, επιτυγχάνονται δραματικές βελτιώσεις στην ανθρώπινη απόδοση.

Γενετική, προπόνηση και αθλητική απόδοση

Είναι πλέον αποδεδειγμένο πως το DNA μπορεί να επηρεάσει θετικά ή αρνητικά τις αθλητικές ικανότητες. Τα γονίδια καθορίζουν τη δύναμή μας, το μέγεθος των μυών και τη σύνθεση των μυϊκών ινών, το αναερόβιο κατώφλι (AT), τη χωρητικότητα των πνευμόνων, την ευελιξία και, σε κάποιο βαθμό, την αντοχή. Το πρωτοποριακό τεστ διατροφογενωμικής Nutrigenomix, αναλύοντας 45 γονιδιακούς δείκτες, βοηθά τον αθλητή να γνωρίζει πώς τα γονίδια του ρυθμίζουν με τρόπο μοναδικό το μεταβολισμό του, την αερόβια του ικανότητα, τις διατροφικές του απαιτήσεις, το κίνητρό του για άθληση, την ανοχή του στον πόνο, την απόδοσή του, τον κίνδυνο τραυματισμού, καθώς και άλλες παραμέτρους που μπορούν να τον βοηθήσουν να τραφεί ευφυέστερα, να προπονηθεί πιο σκληρά, σε περίπτωση τραυματισμού να αναρρώσει ταχύτερα και τελικά να αποδώσει καλύτερα. Αυτή η νέα επιστήμη δεν είναι φτιαγμένη μόνο για υπεραθλητές. Προορίζεται για καθέναν από εμάς που επιθυμεί ένα υγιές, δυνατό κορμί σήμερα και για πάντα.