



Funded by  
the European Union

## O PROJEKTU

Projekt NUTRI-A bavi se temom zaštite sportaša, posebice najmlađih, od zdravstvenih opasnosti prepoznavanjem i liječenjem poremećaja prehrane. Glavni cilj projekta je podizanje svijesti o ovom problemu među osobama koje su odgovorne za razvoj mladih sportaša, a posebice trenerima i ostalim stručnjacima u sportskim klubovima i udrugama. Nadalje, projektom se žele educirati mlade sportaše o važnosti pravilne prehrane za očuvanje zdravlja i postizanje boljih sportskih rezultata. Zapravo, neka istraživanja pokazuju da poremećaji prehrane mogu imati razorne učinke i na zdravlje i na izvedbu sportaša.

## POZADINA PROJEKTA

Poremećaji hranjenja i općenito poremećena prehrana danas su u porastu, posebice kod mlađe populacije, razvojem civilizacije, tehnologije i napretkom znanosti. Pojavljuju se novi oblici poremećaja hranjenja kao što je ortoreksija, a važno je naglasiti da se ovi problemi ne mogu izbjeći, posebice kod mladih sportaša koji su pod sve većim pritiskom sa različitih strana (mediji, treneri, klubovi, sportski savezi, roditelji). Navedeni problem je također u porastu u vrhunskom sportu i sportu općenito. Kod sportaša je ovaj problem još više prikriven, odnosno teže ga otkrivaju ljudi bliski sportašu (treneri, roditelji, medicinsko osoblje), jer se smatra da se sportaš mora odreći mnogih stvari za vrhunski sportski uspjeh. Poremećaji prehrane česti su kod sportaša koji često koriste ekstremne metode kontrole tjelesne težine (gladovanje, povraćanje, zlouporaba diuretika i laksativa) koje mogu utjecati na zdravlje i izvedbu. Posljedice ovih prehrambenih strategija dovode do dehidracije

te neravnoteže elektrolita i probavnih problema. Na kraju, ali ne manje važno, diuretici i neki dodaci prehrani mogu sadržavati nedopuštene lijekove koji su pozitivni na doping testu. Cilj projekta je ukazati na problem poremećaja prehrane u sportu općenito. To će se postići procjenom uhranjenosti sportaša u sportskim klubovima sudionicima s ciljem edukacije sportaša i zaštite od opasnosti po zdravlje tijekom njihove sportske karijere. Glavni cilj projekta je podizanje svijesti o ovom problemu među sportašima i osobama odgovornim za razvoj mladih sportaša, posebice trenerima i ostalim stručnjacima u sportskim klubovima i udrugama.



Funded by  
the European Union

## RELEVANTNOST PROJEKTA

Specifični ciljevi projekta su:

1. procijeniti trenutno stanje poremećaja prehrane i RED-S kod sportaša,
2. zaštititi sportaše od zdravstvenih opasnosti edukacijom o pravilnoj prehrani,
3. podići svijest sportskih djelatnika educirajući ih o važnosti otkrivanja i rješavanja problema poremećaja prehrane i RED-S kod sportaša.

Ciljevi projekta postići će se opsežnom nutritivnom procjenom koja će se provoditi u različitim klubovima u tri zemlje EU-a, a uključit će 60 mladih sportaša oba spola iz različitih sportskih disciplina. Rezultati procjene potom će se analizirati i uključiti u smjernice za pristup dijagnostici i liječenju poremećaja hranjenja.

Postavljeni ciljevi će se postići multidisciplinarnim pristupom projektnog tima, sastavljenog od stručnjaka iz područja sportskog obrazovanja, nutricionizma, psihologije, medicine i sportskih ICT tehnologija. Konzorcij čine četiri organizacije koje predstavljaju sportske klubove, neprofitne organizacije i sportsko tehnološke tvrtke iz Slovenije, Češke i Hrvatske.

## INOVATIVNI ASPEKTI

- multidisciplinarni pristup,
- edukacija o prepoznavanju i prevenciji poremećaja hranjenja kod sportaša i osoblja korištenjem suvremenih informacijsko-komunikacijskih alata za daljinsko praćenje.

Brze, pouzdane i osjetljive metrike ICT alata koji koriste umjetnu inteligenciju omogućuju neinvazivne procjene autonomne homeostaze. Kod mladih sportaša, rizik od prekomjernog ili premalog treninga je povećan zbog dinamičnih i brzih promjena fizioloških profila, ali samo je nekoliko studija pokušalo procijeniti učinkovitost treninga korištenjem takvih alata.



Funded by  
the European Union

Određivanje profila vježbanja otkrit će sposobnost pojedinca da se odupre centralnom umoru i nosi s treningom. Time se provjeravaju osnovne reakcije tijela na impulse vježbanja. Među tim impulsima moguće je identificirati važne ekstremne rezultate profila treninga i usporediti ih s aktivnostima koje su prethodile rezultatima. Na temelju ove usporedbe svaki aspekt režima vježbanja može se regulirati i poboljšati.

Jedan od ciljeva projekta je procijeniti učinkovitost vođenog treninga mladih sportaša tijekom projekta (18 mjeseci) i njihovu sportsku izvedbu

## REZULTATI PROJEKTA

Rezultate projekta, Izvješće o procjeni stanja uhranjenosti sportaša i Smjernice za pristup dijagnostici i liječenju poremećaja prehrane, svi projektni partneri će distribuirati i koristiti ostalim sportskim profesionalcima i dionicima na lokalnoj, nacionalnoj i europskoj razini. Očekuje se da će projekt utjecati na podizanje svijesti o poremećajima prehrane kod sportaša, čime će im pomoći u zaštiti od zdravstvenih i sigurnosnih opasnosti u njihovim sportskim karijerama.