

Source: <http://jessepajari.com/2014/07/03/ecss-2-5-7-amsterdam-paiva-1/>

jessepajari

Liikunta, Liike ja Terveys

- [Esittely](#)
- [Yhteystiedot](#)
- [Vastaanotto/Optimove](#)

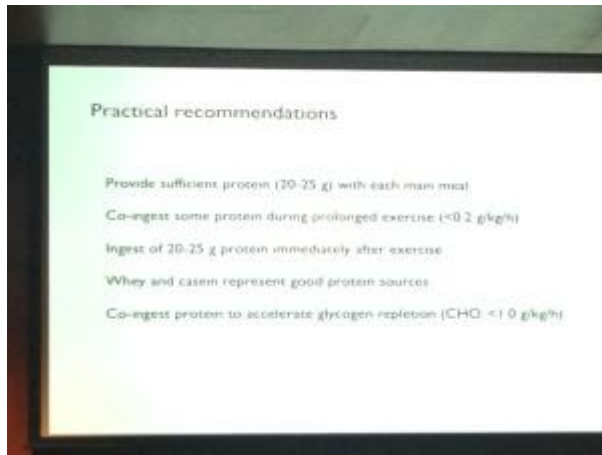
03/07/2014

ECSS 2.-5.7., Amsterdam päivä 1

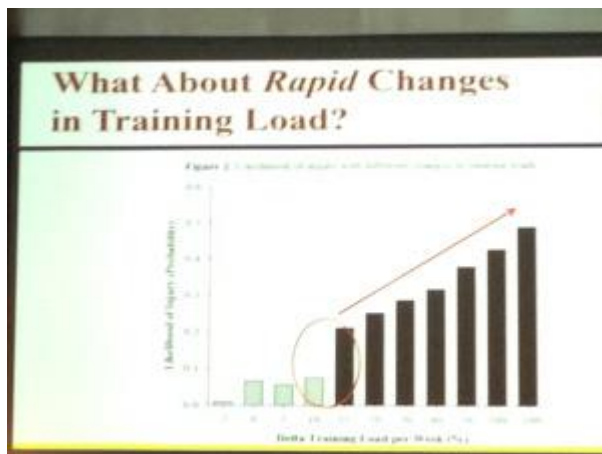
Amsterdamissa järjestetään tällä kertaa European College of Sports Sciencen jokavuotinen kongressi, johon urheilutieteilijät ja urheilutieteistä kiinnostuneet kerääntyvät ympäri maailman. Joidenkin arvioiden mukaan paikalle odotetaan saapuvaksi noin 5000 kongressivierasta. Ohjelmatarjontaa on reilusti, joten tulee suurta valinnan vaikeutta mihin esityksiin osallistua. Päivät tulevat venymään pitkiksi, mutta mielenkiintoisiksi.

Poimin joitain päivän aikana vastaan tulleita esityksiä mahdollisesti kuvien sekä lyhyen selostuksen kera. Joidenkin esitysten aikana kuvaaminen on kokonaan kielletty. Pahoittelen jo tässä vaiheessa kuvien heikkoa laatua sekä sitä, että kaikista mielenkiintoisista jutuista hyvää kuvaa ei ole saatavilla. Lisäksi ajan- ja tilanpuutteen vuoksi poimin näihin teksteihin vain yksittäisiä otteita päivien annista.

Ensimmäisen päivän aluksi tohtori Kim van Wijck puhui liikuntaan liittyvistä ruoansulatusjärjestelmän (GI) häiriöistä ja toi muun muassa esille, että kaikista säännöllisesti tulehduskipulääkkeitä (NSAID) käyttävistä 70% kärsii NSAID-enteropatiasta. Lisäksi säännöllisesti NSAID-lääkkeitä käyttävistä 15-35%:lla voidaan diagnosoida mahahaavatauti. GI-oireista kärsiville urheilijoille van Wijck antoi seuraavat ohjeet: korkean kuitupitoisuuden omaavien ruoka-aineiden välttäminen kilpailupäivänä, NSAID-lääkkeiden välttäminen, tasainen nesteiden nauttiminen (isotoninen), tasainen hiilihydraattien nauttiminen ja ruokailutottumusten harjoittelu ennen kilpailupäivää.



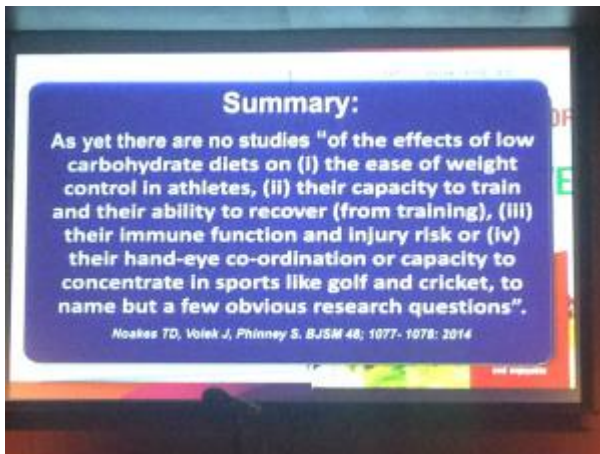
Tohtori Luc van Loon toi esityksessään esille, kuinka proteiininlähteen leusiinipitoisuus on proteiinisynteesin kannalta määräävä tekijä. Mitä korkeampi leusiinipitoisuus, sitä suurempi vaikutus proteiinisynteesiin. Lisäksi van Loon esitti, että harjoituksen jälkeen nautitulla hiilihydraatti-proteiini supplementaatiolla ei ole merkittävästi suurempi vaikutus proteiinisynteesiin pelkkään proteiinilisään verrattuna.



Australialainen Tim Gabbett (www.gabbettperformance.com) kertoi hienossa esityksessään taiteilusta veitsen terällä. Urheilijan tulisi harjoitella ”kovaa”, mutta ei ylittää rajaa, jossa loukkaantumisriski lisääntyy. Yllä oleva kuva tutkimusgrafiikasta havainnoillistaa kuinka nopea yli 10% lisäys harjoituskuormassa lisää loukkaantumisriskiä oleellisesti ja mitä enemmän lisäystä kuormaan tehdään sitä suuremmaksi riski loukkaantua muodostuu.

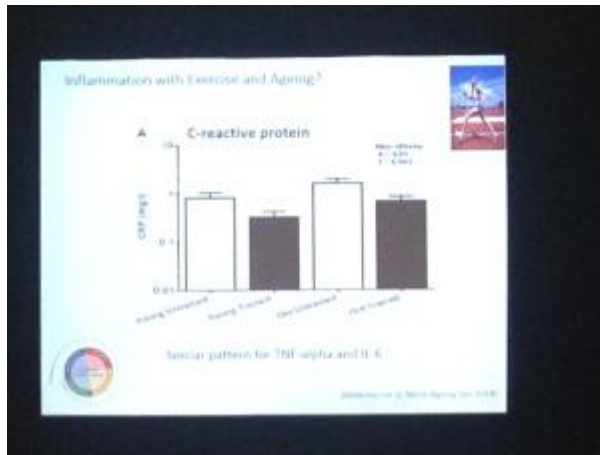


Monelle yksi päivän kohokohtia oli, kun urheilutieteilijäkonkari ja yksi alan legendoista Timothy Noakes (kuva yllä) asteli lavalle. Hän sai päivän kovimmat suosionosoitukset jo ennen esitystä. Noakes piti esityksensä tämän hetken lempiaiheestaan -matalahiilihydraattisesta ruokavaliosta. Esitys oli vakuuttava ja siitä paistoi karisma ja vuosikymmenten tuoma kokemus. Noakes on saanut tähän aiheeseen liittyvistä mielipiteistään paljon kritiikkiä, joka on ihan ymmärrettävää, kun aiheeseen liittyviin kirjoituksiin tutustuu paremmin. Toisaalta ei kaikki Noakesin low-carb innostuksen kautta pulpahtavat asiat turhia ole. On vain valitettavaa, että niin usein asioissa oiotaan ja yksinkertaistetaan liikaa, vaikka perusteita ei aina olisikaan. Esityksensä lopuksi Noakes toi esille toiveitaan tulevaisuuden tutkimuksista aiheen parissa. Joka tapauksessa, esitys oli mielenkiintoinen.



Tutkija Michael Kjaer puhui ikääntymisestä, tulehduksesta ja liikunnasta. Yksi esityksen pääanneista oli, että säännöllinen liikunta on yhteydessä alhaisempiin matala-asteista tulehduksesta kuvaaviin tulehdusmerkkiainetasoihin iästä riippumatta. Tämä tukee vahvasti näkemystä, jonka mukaan iäkkäiden kannustaminen liikuntaan on ensiarvoisen tärkeää.

Tarina jatkuu huomenna.



CONCLUSIONS

- Strength training induced muscle hypertrophy is not limited by, and inflammatory medication in elderly individuals.
- Regular physical endurance activity may play a role in reducing some markers of systemic inflammation, even within the normal range, and in maintaining muscle mass with aging.
- Lifelong endurance training does not deplete the satellite cell pool and is associated with a similar density of satellite cells in type I and II fibers.
- Short-term inactivity related muscle loss is partly counteracted by anti-inflammatory medication in elderly individuals, but the mechanism remains to be explained.

Viimeisimmät artikkelit

- [Kliiniset löydökset takareisivamman arvioinnin apuna](#)
- [ECSS 2014 päivä 4](#)
- [ECSS 2014 päivä 3](#)
- [ECSS 2014 päivä 2](#)
- [ECSS 2.-5.7., Amsterdam päivä 1](#)