



Munntóbak- og alkóhólneysla hjá íþróttamönnum

Kristín Sesselja Róbertsdóttir

Lokaverkefni til BS-prófs

Íþróttá-, tómsunda og þroskaþjálfadeild



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Munntóbak- og alkóhólneysla hjá íþróttamönnum

Kristín Sesselja Róbertsdóttir

Lokaverkefni til BS-prófs í íþróttá- og heilsufræði

Leiðbeinandi: Jóhanna Eyrún Torfadóttir

Íþróttá-, tómsunda og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2014

Munntóbak- og alkóhólneysla hjá íþróttamönnum

Ritgerð þessi er 5eininga lokaverkefni til B.S.-prófs
í íþróttá- og heilsufræði við íþróttá-, tómsunda og þroskaþjálfadeild
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Kristín Sesselja Róbertsdóttir 2014

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Stafræna Prentsmiðjan ehf
Hafnarfjörður, 2014

Ágrip

Þetta verkefni er heimildaritgerð sem inniheldur upplýsingar úr tveimur rannsóknarskýrslum ásamt einni grein. Ritgerðin fjallar um skaðsemi munntóbaks og alkóhóls á frammistöðu íþróttamanna. Fjallað verður um notkun munntóbaks hjá íþróttamönnum og hversu skaðlegt það er heilsu þeirra. Skoðuð var rannsókn sem var gerð í Noregi árið 2012 á ungu afreksíþróttafólki þar sem var athugað hversu stór hluti af 1098 ungmennum nota tóbak og alkóhól með tilliti til hvort þau séu í hópíþrótt eða einstaklingsíþrótt. Samkvæmt niðurstöðum notuðu fleiri drengir en stúlkur munntóbak (19,3 % vs. 11,9%). Notkun á munntóbaki var meiri hjá hópíþróttamönnum heldur en hjá hjá þeim sem stunduðu einstaklingsíþróttir (21,3 % vs. 9,5 %). Skoðuð var rannsókn um frammistöðu og endurheimt hjá íþróttamönnum sem drekka alkóhól. Í þessari ritgerð verður fjallað um áhrif alkóhóls á loftháða þjálfun, loftfirra þjálfun og almenna endurheimt. Hefur neysla á munntóbaki og alkóhóli áhrif á frammistöðu íþróttamanna? Verkefni þetta er mikilvægt til að upplýsa almennig um skaðsemi vímuefna hvort sem það er samhliða íþróttum eða ekki. Skaðsemi munntóbaks og alkóhóls á frammistöðu íþróttamanna hefur fengið litla athygli og er mitt markmið að opna augu íþróttamanna fyrir neikvæðum áhrifum vímuefna á heilsuna.

Efnisyfirlit

Ágrip	3
Töfluskra	5
Formáli.....	6
1 Inngangur.....	7
2 Heilbrigði.....	7
3 Áhrif áfengis á líkamann	8
4 Munntóbak.....	8
4.1 Neysla munntóbaks.....	8
4.2 . Það hefur dregist úr reykingum íslendinga.....	9
5. Notkun á sigarettum, munntóbaki og áfengi hjá ungu afreks íþróttafólki.....	9
5.1 Rannsókn á 1098 ungu afreksíþróttafólki.....	9
5.2 Notkun á munntóbaki er að aukast.....	10
6. Frammistaða og endurheimt hjá íþróttamönnum sem nota alkóhól.....	12
6.1 Áfengi á áhrif þess á líkamann.....	12
6.2 Loftháð þjálfun.....	12
6.3 Loftfirt þjálfun.....	12
6.4 Endurheimt.....	12
Niðurlag.....	13

Töfluskra

Tafla 1. Notkun á tóbaki hjá þeim sem stunda íþróttir og þeirra sem ekki stunda íþróttir.	10
Tafla 2. Notkun á áfengi meðal íþróttamanna og þeirra sem ekki stunda íþróttir.....	11
Tafla 3. Notkun á áfengi og munntóbaki hjá einstaklings- og hópíþróttamönnum	11

Formáli

Verkefni þetta er ætlað að veita upplýsingar fyrir unga íþróttamenn, þjálfara og forráðamenn íþróttafólks á Íslandi. Það er þörf á meiri fræðslu um skaðsemi alkóhóls og munntóbaks í tengslum við frammistöðu íþróttamanna sem og upplýsa um langtímaáhrif þessara vímugjafa á heilsuna . Það þarf að upplýsa samfélagið um skaðsemi munntóbaks því að notkun á því fer vaxandi frá ári til árs en á sama tíma fer notkun á sígarettum minnkandi. Forvarnarstarf gegn sígarettum hefur skilað góðum árangri en nú er kominn tími á öflugt forvarnarstarf gegn munntóbaksnotkun.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirrituðum. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf(ur) ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, _____. _____ 20__

1. Inngangur

Í þessari ritgerð verður fjallað um áfengis- og munntóbaksneyslu íþróttamanna og skaðsemi neyslunnar á frammistöðu þeirra í íþróttum. Skoðaðar verða tvær rannsóknargreinar. Skoðuð verður munntóbaks- og áfengisneysla íþróttamanna. Áfengisneysla íþróttamanna virðist vera frábrugðin þeirra sem ekki stunda íþróttir. Rannsóknir hafa leitt í ljós að íþróttamenn auka drykkju sína þegar þeir eru í hvíld frá keppnistímabilinu. (Martensen og Sundgot-Borgen, 2012). Skoðuð var rannsókn sem var gerð á ungu afreksíþróttafólki þar sem var athugað hversu stór hluti af 1098 ungmennum nota tóbak og alkóhól með tilliti til hvort þau séu í hópíþrótt eða einstaklingsíþrótt. Samkvæmt niðurstöðum notuðu fleiri drengir en stúlkur munntóbak (19,3 % vs. 11,9%). Notkun á munntóbaki var meiri hjá hópíþróttamönnum heldur en hjá einstaklingsmönnum (21,3 % vs. 9,5 %). Sagt verður frá rannsókn sem fjallar um frammistöðu og endurheimt hjá íþróttamönnum sem drekka alkóhól. Það verður farið í áhrif alkóhóls á loftháða þjálfun, loftfirra þjálfun og almenna endurheimt. Hefur neysla á munntóbaki og alkóhóli áhrif á frammistöðu íþróttamanna?

2. Heilbrigði

Þáttaka í íþróttum er talin leiða til heilbrigðari lífsstíl og vera góð forvörn gegn notkun á tóbaki, áfengi og eiturflyfjum. Skaðsemin getur verið gríðarleg þar sem um er að ræða heila- og taugakerfisskaða þar þunglyndi getur gert vart við sig. Áfengi er eiturflyfur og er það meðhöndlað sem eiturflyfur og brotið niður. Áfengisneysla hefur neikvæð áhrif á hreyfingu og líkamlega getu einskaklinga. Alkóhól truflar efnaskipti vítamína og steinefna og getur afleiðingin verið næringarefnaskortur. Til að vera líkamlega hraustur þarf að stunda hreyfingu daglega til að halda sér við. Kostirnir við að vera í góðu formi eru margvíslegir eins og til dæmis að maður sefur betur, maður borðar meira þar sem maður brennir meiru og þá eru meiri líkur á því að maður fá fleiri næringarefni. Líkamsfituhlutfallið er lægra hjá þeim sem hreyfa sig, ónæmiskerfið styrkist, líkur á ristil- og brjóstakrabbameini minnka, hjartað og lungun styrkjast, blóðþrýstingur lækkar, hvíldarpúls lækkar, kólesteról í blóðinu minnkar og líkur á hjartaáföllum minnka. Regluleg hreyfing minnkar líkur á sykursýki, gallblöðru sjúkdóma, kvíða og þunglyndi, og eflir jákvæða sjálfsmynd. Einnig lifa heilsuhraustir einstaklingar lengur heldur en kyrrsetufólk. Einstaklingur sem stundar líkamsrækt af meðalákef um 15 mínútur á dag getur bætt nokkrum árum við æviskeið sitt. Þolþjálfun miðar að því að auka hæfileika líkamans til að framleiða orku til að mæta álagi. Loftháð þol byggir á nýtingu súrefnis úr andrúmsloftinu til orkuvinnslunnar en loftfirrt þol byggir á annars konar efnaskiptum og eru þar um að ræða spretthlaup og styrktaræfingar. Kraftþjálfun styrkir vöðva og eykur hæfileika þeirra til að auka kraft. Tækniþjálfun miðar að því að bæta samhæfingu og hreyfigetu. (Whitney og Rolfes, 2012).

3. Áhrif áfengis á líkamann

3.1 Áhrif alkóhóls eru mest á lifrina og heilann. Alkóhól þarf ekki að meltast eins og matur heldur rennur beint í gegnum líkamann og hefur áhrif á heilann innan við nokkurra mínútna. Áfengisvíman kemur fyrr fram ef drukkið er á fastandi maga því þá síast áfengið hraðar í gegnum vegg magans og fer beint út í blóðið. Ef drukkið er með fullan maga af mat þá tekur lengri tíma fyrir alkóhólið að komast út í blóðið. Hjá konum fer meira alkóhól úti þarmana þar sem þær hafa minni getu til að brjóta niður áfengið í maganum og því fer meira magn í blóðið hjá þeim borið saman við karlmenn sem innbyrða sama magn af áfengi í frásög í þörmunum og fer þaðan beint út í blóðið. Þar af leiðandi eru konur líklegri til að hafa lægra áfengis þol en karlmenn. Í þörmunum fer fram frásög alkóhóls og er það í forgangi fram yfir önnur næringarefni. Ástæðan fyrir því að líkaminn flýtir sér að losa sig við alkóhól er sú að það geymist ekki í líkamanum og er meðhöndlað sem eiturefni sem líkaminn vill losna við sem fyrst. Alkóhól fer fyrst til lifrarinnar. Frumurnar í lifrinni eru einu frumur líkamans sem geta afeitrað alkóhól. Alkóhól hefur áhrif á öll líffæri líkamans, en hefur mestu áhrif á lifrina. Þeir sem drekka mikið geta safnað upp fitu í lifrinni. Lifrin getur unnið úr 14 grömmum af ethanóli á einni klukkustund. Það fer þó eftir líkamsstærð, fyrri reynslu af drykkju, fæðuinntöku og almenna heilsu. Óhófleg neysla leiðir til þess að heilafrumur deyja. Notkun alkóhóls truflar líkamsstarfssemi, fólk getur ofþornað og orðið vannært. Notkun áfengis getur haft skammtíma- og langtímaáhrif. Framleiðsla á ADH hormóninu (þvagaukandi hormón) eykst sem leiðir til ofþornunar. Ýmis áhrif geta komið fram við misnotkun þess eins og til dæmis slys, umferðarslys, glæpir, sjálfsmorð, ofbeldi og morð. Misnotkun alkóhóls getur haft áhrif á menntaskólanema og hafa rannsóknir sýnt að ungir íþróttamenn auka drykkju þegar þeir eru í hvíld frá keppnistímabilinu. Tilgangur rannsóknar (Martensen og Sundgot-Borgen, 2012) sem var gerð var að sýna tengsl á milli íþróttarárangur og magn á áfengisneyslu hjá ungu íþróttafólki á menntaskólaaldri. Það var skoðað hvort magn íþróttafreka og áfengisneysla héldust í hendur. Í fyrri rannsókn (Martensen og Sundgot-Borgen, 2012) var lagður spurningalisti fyrir íþróttamenn þar sem spurt var um tvo þætti: keppnisskap og markmið. Einnig var spurt um áfengisneyslu og vandamál tengt því. Niðurstöður bentu til þess að keppnisskap og markmið var tengt magn áfengisneyslu en ekki vandamálum tengd áfengisneyslu. Þessum samböndum var stjórnað af árstíðum og kyni. Rannsóknir (Martensen og Sundgot-Borgen, 2012) hafa sýnt að áfengisneysla hefur neikvæð áhrif á frammistöðu íþróttamanna, svo sem aukna vessaþurrð, hægir á endurheimt vöðva og eykur hættu á meiðslum. (Martensen og Sundgot-Borgen, 2012)

4. Munntóbak

4.1 Bára Sigurjónsdóttir (2011, 22. ágúst) bendir á í grein sinni að neysla munntóbaks hefur farið vaxandi síðustu ár og þá sérstaklega meðal ungra karlmannna sem stunda íþróttir. Munntóbak og íþróttir eiga enga samleið því tóbak skaðar heilsu neytandans. Reyklaust tóbak (munntóbak og neftóbak) er ekki skaðlaust þó því sé haldið fram að það skaði minna en reykingar. Neysla á reyklausu tóbaki getur leitt til ýmissa sjúkdóma s.s. tannholdssjúkdóma, valdið tannmissi og tannholdsryrnun. Sumar tegundir af reyklausu tóbaki geta leitt til krabbameins þá aðallega í munnholi, vélinda og í briskirtli.

Munntóbaksneysla er mjög ávanabindandi og getur valdið meiri fíkn en reykingar. Tóbaksnotkun minnkar líkur á hámarksárangri og eykur líkur á meiðslum. Nikótíníð í tóbaki dregur saman æðar þannig að flutningur blóðs og súrefnis til vöðva minnkar. Minna blóðflæði til vöðva veldur því að þeir eru lengur að byggja sig upp. Blóðþrýstingur hækkar og er það einn helstu áhættuþátturinn fyrir hjarta- og æðasjúkdóma sem eru t.d. kransæðastífla, æðakölkun og heilablóðfall. Tóbaksnotkun dregur þannig úr árangri þeirra sem stunda íþróttir. Það íþróttafólk sem vill ná betri árangri ætti að láta munntóbakið eiga sig. Samkvæmt norskri rannsókn er munntóbaksneytendum hættara við meiðslum en þeim tóbakslausu. Meðal munntóbaksneytenda voru meiðsli í vöðvum, liðum, hnjám, liðböndum, sinum og bakeymsli algengari en hjá þeim tóbakslausu. Nikótín hækkar einnig blóðþrýsting og púls sem veldur aukaálagi á hjartað.

4.2. Það hefur dregist úr reykingum Íslendinga en í staðinn hefur munntóbaksnotkun ungra karlmannna aukist verulega og er hún í kringum 15 prósent. Samkvæmt nýlegri könnun Landlæknisembættisins á reykingum og tóbaksneyslu á Íslandi kom fram að 14,2 prósent þeirra sem hafa náð 18 ára aldri reyki daglega. Fleiri karlar reykja en konur. Munntóbakið er viðbót þar sem fjöldi þeirra sem reykja hefur minnkað síðustu árin og virðist vera algengara meðal yngri karlmannna en eldri. 15 prósent nota munntóbak daglega í aldurshópnum 18-24 ára. Notkun munntóbaks minnkar eftir því sem þáttakendur eru eldri og er hún eitt prósent hjá þeim sem eru eldri en 45 ára. Niðurstöður könnunarinnar benda til þess að notkun tóbaks í vör dragi ekki úr reykingum þar sem 26 prósent munntóbaksnotenda reyki einnig. Viðar Jensson, verkefnastjóri hjá Landlæknisembættinu segir að tóbaksneysla í vör hafi aukist meðal ungra karlmannna undanfarin ár og að það sé ekki rétt að karlmenn reyki minna taki þeir tóbak í vör heldur sé það hrein viðbót. Það má áætla að 70-80 prósent af framleiðslu ÁTVR á íslensku neftóbaki er notað sem munntóbak. Í könnuninni voru þáttakendur 3000 manns á aldrinum 18 ára og eldri og var svarhlutfallið 48 prósent. (Landlæknisembættið, 2012)

5. Notkun á sígarettum, munntóbaki og alkóhóli hjá ungu fólki

5.1 Það var gerð rannsókn árið 2012 (Martensen og Sundgot-Borgen, 2012) á afreks íþrótta unglungum í Noregi sem náði yfir 677 nemendur úr 16 íþrótta-framhaldsskólum, og 421 nemendur úr tveimur öðrum framhaldsskólum. Samtals tóku 602 íþróttamenn og 354 einstaklingar sem æfðu ekki íþróttir þátt í rannsókninni. Þáttakendur í rannsókninni voru allir á fyrsta ári í framhaldsskóla. Rannsóknin náði yfir 242 einstaklingsíþróttamenn og 360 hópíþróttamenn sem stunduðu yfir 50 íþróttagreinar. Þeir sem ekki æfðu íþróttir notuðu alkóhól, sígarettur og munntóbak meira en þeir sem æfðu íþróttir. Markmið rannsóknarinnar var að komast að því að hve miklu leiti ungir afreks íþróttamenn eru að reykja, nota munntóbak, drekka alkóhól og nota frammistöðuaukandi efni . Einnig var markmiðið að skoða hvort að tegund íþróttar og kyn hefðu áhrif á reykingar og munntóbaksneyslu. Það var tenging á milli þáttöku í hópíþróttum og notkun á munntóbaki. Það voru svipaðar tölur hjá drengjum og stúlkum í handbolta sem nota munntóbak (22,2% og 18,8%). Í fótbolta voru einnig svipaðar tölur hjá kynjunum (15,7% og 15%). Stúlkur í íþróttum voru líklegri til að drekka alkóhól en drengir (46,3 vs. 31 %). 1,2% af íþróttamönnum og 2,8 % af þeim sem ekki stunduðu íþróttir viðurkenndu að

hafa notað efni sem eiga að auka frammistöðu í íþróttum. Notkun á ólöglegum efnum er algeng meðal íþróttamanna, en það fer eftir íþróttinni og á hvaða stigi íþróttamaðurinn er á. Tengslin milli hópíþróttanna og notkun á munntóbaki bendir til þess að menningarkimar innan íþróttagreina leika stórt hlutverk í sambandi við neyslu á munntóbaki. (Martensen og Sundgot-Borgen, 2012).

5.2 Notkun á munntóbaki er að aukast í Noregi, Svíþjóð og Bandaríkjunum. Á síðustu árum hefur mesta aukningin verið á meðal ungmenna. Rannsóknir hafa leitt í ljós að yngri íþróttamenn séu líklegri til að nota nef- og munntóbak og misnota alkóhól meira heldur en þeir sem ekki stunda íþróttir. Sumar rannsóknir hafa sýnt að notkun á munntóbaki sé mun algengari meðal ungra íþróttamanna heldur en þeim sem ekki stunda íþróttir, á meðan aðrar rannsóknir sýna engan mun. (Martensen og Sundgot-Borgen, 2012).

Tafla 1:

Notkun á tóbaki hjá þeim sem stunda íþróttir og þeirra sem ekki stunda íþróttir.

	Munntóbak stöku sinnum (%)			Munntóbak daglega (%)			Munntóbak samtals (%)		
	Íþróttamenn	Aðrir	P	Íþróttamenn	Aðrir	P	Íþróttamenn	Aðrir	P
KVK	20	24	0,066	6	14	0,01	26	38	0
KK	45	30	0,242	29	42	0	74	72	0
Samtals	65	54	0,044	35	56	0	100	110	0
	Reykingar stöku sinnum (%)			Reykingar daglega (%)			Reykingar samtals (%)		
	Íþróttamenn	Aðrir	P	Íþróttamenn	Aðrir	P	Íþróttamenn	Aðrir	P
KVK	3	18	0,001	0	7	.	3	25	0
KK	2	25	0,001	0	11	.	2	36	0
Samtals	5	43	0,001	0	18	0	5	61	0

Samkvæmt töflu 1 eru reykingar algengari hjá þeim sem ekki æfa íþróttir og að það var enginn munur á milli reykinga drengja og stúlkna. Notkun á munntóbaki var algengari hjá þeim sem ekki stunda íþróttir heldur en þeim sem eru í íþróttum eða (31,1 % vs 16,6%). Það voru fleiri karlkyns íþróttamenn heldur en kvenkyns sem notuðu munntóbak (19,3% vs 11,9%). Hjá þeim sem ekki stunduðu íþróttir notuðu drengir meira af munntóbaki en stúlkur (36,4% vs. 24,4%). 41 % af þeim sem ekki stunduðu íþróttir tilkynntu að þeir notuðu munntóbak reyktu einnig daglega. Aðeins fimm íþróttamenn tilkynntu að þeir reyktu, og fjórir af þeim notaði munntóbak. (Martensen og Sundgot-Borgen, 2012).

Tafla 2: Alkóhól neysla meðal íþróttamanna og þeirra sem ekki stunda íþróttir (fjöldi).

	KVK		KK	
	Íþróttamenn	Aðrir	Íþróttamenn	Aðrir
	n = 94	n = 103	n = 117	n = 120
1 sinni í mánuði eða sjaldnar	67	33	79	26
1-3 í mánuði	24	65	35	76
1 sinni í viku	3	5	2	15
nokkur skipti í viku	0	0	1	3

Þeir sem ekki stunda íþróttir drukku meira alkóhól en þeir sem voru í íþróttum (63,0% vs 36,5%). Stúlkur drukku meira en drengir (46,3 % vs 31.0 %). 7 íþróttamenn og 10 manneskjur sem ekki stunduðu íþróttir tilkynntu að hafa notað frammistöðuaukandi lyf.

Tafla 3: Neysla á alkóhóli og munntóbaki hjá einstaklings- og hópíþróttamönnum (fjöldi).

	KVK		KK		Samtals	
	Einstaklings	Hóp	Einstaklings	Hóp	Einstaklings	Hóp
	n = 104	n = 114	n = 137	n = 247	n = 241	n = 361
Notkun á munntóbaki	7	19	16	58	23	77
Notkun á áfengi	47	54	41	78	88	132

Notkun á munntóbaki virtist vera meiri hjá hópípróttamönnum heldur en einstaklingsípróttamönnum (21,3 % vs 9,5 %). Það var enginn munur á neyslu alkóhóls milli hópa. Stúlkur voru í meirihluta yfir neyslu alkóhóls í bæði einstaklings- og hópípróttum. Þeir sem æfa hópípróttir eru í meiri hættu á að byrja að nota munntóbak en þeir sem eru í einstaklingsípróttum (Martensen og Sundgot-Borgen, 2012).

6. Frammistaða og endurheimt hjá ípróttamönnum sem nota alkóhól

6.1 Alkóhól hefur skaðleg áhrif á taugakerfið, beinagrindarvöðva og hjartað. Áhrif áalkóhóls á endurheimt vöðva og frammistöðu í ípróttum hefur fengið litla athygli. Hin neikvæðu áhrif alkóhóls á lífeðlisfræðilega heilsu manna hafa verið rannsökuð og skráð niður. Alkóhól hefur mjög slæm áhrif á heilataugarnar, meltingu, hjarta og æðakerfið, hitastjórnun í líkamanum og vöðva- og stoðkerfisrýrnun. Það sem er athugavert er að hin afar neikvæðu áhrif alkóhóls á frammistöðu og endurheimt ípróttamanna hefur náð lítilli atygli. (Vella og Cameron-Smith, 2010).

6.2 Loftháð þjálfun:

Samkvæmt rannsóknum fannst enginn munur á úthaldi á 5 mílna tímamælingu á hlaupabretti. Það eru til upplýsingar um að áfengi hefur neikvæð áhrif á þolið. Ef áfengis neysla fer yfir þröskuld sem er 20 mmol/L þá mun það hafa áhrif á árangur í loftháðri þjálfun. Það eru tengsl milli þess hversu mikið magn af alkóhóli er í blóðinu og frammistöðu í loftháðri þjálfun. (Vella og Cameron-Smith, 2010).

6.3 Loftfirrð þjálfun:

Þrátt fyrir langan lista af skaðsemi áfengis á beinagrindarvöðva og á taugakerfið þá er til lítið um skaðsemi áfengis á loftfirrða þjálfun. Það hefur verið gerð ein rannsókn (Vella og Cameron-Smith, 2010). sem bendir til skaðsemi alkóhóls á spretthlaup og voru það þeir McNaughton og Pierce sem stóðu fyrir henni. Í rannsókninni var sambandið milli skammta áfengis og árangur í spretthlaupum skoðað. Áfengi var innbyrgt rétt fyrir áreynsluprófið. Það var enginn munur á frammistöðu spretthlauparana hvort sem þeir fengu sér áfengi fyrir hlaupið eða ekki. (Vella og Cameron-Smith, 2010).

6.4 Áfengi og endurheimt:

Kreatín kínasi er í vöðvunum og er notaður sem mælikvarði á vöðvaskemmdir. Bráð inntaka á alkóhóli virðist hafa lítil áhrif á vöðvamassa. Þær rannsóknir sem hafa verið gerðar um þetta efni hafa ekki geta sýnt fram á að alkóhól hafi skemmandi áhrif á vöðvana. Aðeins krónísk alkóhól neysla hefur þau áhrif að vöðvarnir rýrni. Eitt fyllerí hefur ekki slæm áhrif á æfingar næsta dag. (Vella og Cameron-Smith, 2010).

Niðurlag

Regluleg hreyfing minnkar líkur á sykursýki, gallblöðru sjúkdóma, kvíða, þunglyndi, eflir jákvæða sjálfsmynd og lengir lífið um nokkur ár. Neysla á alkóhóli hefur neikvæð áhrif á hreysti og líkamlega getu einstaklinga. Áhrif alkóhóls á líkamann er þau að það truflar líkamsstarfsemi, eykur þvagaukandi hormón, hefur slæm áhrif á lifrina og veldur því að heilafrumur deyja.

Neysla munntóbaks hefur farið vaxandi síðustu ár og þá sérstaklega meðan ungra karlmanna sem stunda hópípróttir. Neysla á munntóbaki getur leitt til tannholdssjúkdóma, valdið tannmissi og tannholdsryrnun. Sumar tegundir af munntóbaki geta leitt til krabbameins í munnholi, vélinda og briskirtli. Nikótínið í tóbaki dregur saman æðar þannig að flutningur blóðs og súrefnis til vöðva minnkar sem veldur því að vöðvar eru lengur að byggja sig upp. Blóðþrýstingur hækkar einnig og getur það valdið kransæðarstíflu, æðakölkun og heilablóðfalli. Tóbaksnotkun eykur líkur á meiðslum og minnkar líkur á hámarksárangri. Munntóbaksneytendum er hættara við meiðslum í vöðvum, liðum, hnjám, liðböndum, sinum og baki en þeim tóbakslausu.

Í rannsókninni sem var gerð á afreksíþróttu unglíngunum í Noregi í sambandi við notkun á sigarettum, munntóbaki og alkóhóli kom í ljós að það var tenging á milli þáttöku í hópípróttum og munntóbaksnotkun. Stúlkur voru líklegri til að neyta alkóhóls en drengir (46,3 % vs. 31 %). Það var lítil munur á deglegri notkun á munntóbaki hjá þeim sem ekki voru í íþróttum og þeim sem stunduðu íþróttir (65% vs. 54 %). Fleiri karlkyns íþróttamenn notuðu munntóbak heldur en kvenkyns (19,3 % vs. 11,9 %). Þeir sem ekki stunda íþróttir drukku meira alkóhól en þeir sem voru í íþróttum (63,0 % vs. 36,5 %). Stúlkur drukku almennt oftar alkóhól en drengirnir (46,3 % vs. 31,0 %). Notkun á munntóbaki var meiri hjá hópíþróttamönnum en einstaklingsíþróttamönnum (21,3 % vs. 9,5 %) en það var enginn munur á neyslu alkóhóls milli hópanna.

Neysla á alkóhóli hefur ekki áhrif á loftháða þjálfun samkvæmt rannsóknum Vella og Cameron-Smith. Rannsókn Whitney og Rolfes bendir til að skaðsemi alkóhóls á spretthlaup. Hófleg neysla á alkóhóli hefur ekki slæm áhrif á vöðvana. Aðeins krónísk alkóhól neysla hefur þau áhrif að vöðvarnir rýrni. Bráð inntaka á alkóhóli hefur lítil áhrif á vöðvamassann.

Lokaniðurstaða verkefnisins er að munntóbaks- og alkóhólneysla hefur slæm áhrif á frammistöðu íþróttamanna og að þeir sem æfa hópípróttir eru í meiri hættu á að byrja að nota munntóbak heldur en þeir sem eru í einstaklingsíþróttum það er þörf á því að opna augu almennings fyrir skaðsemi notkunnar á munntóbaks og alkóhóli og þá sérstaklega samhliða íþróttum. Notkun á munntóbaki hefur aukist á síðustu árum og á sama tíma hefur fjöldi reykingarmanna minnkað. Getur verið að fólk sé að fá sér munntóbak í vörina í stað þess að byrja að reykja? Það er mikilvægt að halda áfram að gera rannsóknir á skaðsemi munntóbaks og alkóhóli og upplýsa ungu samfélagið um það.

Heimildir

Whitney, Eleanor Noss, & Rolfes, Sharon Rady. (2013). *Understanding nutrition* (13th ed.). (bls 438-444). Australia ; Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.

Whitney, Eleanor Noss, & Rolfes, Sharon Rady. (2013). *Understanding nutrition* (13th ed.). (bls 220-227). Australia ; Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.

M. Martensen og J. Sundgot-Borgen. (2012). *Adolescent elite athletes' cigarette smoking, use of snus, and alcohol*. Oslo.

Bára Sigurjónsdóttir. (2011, 22. ágúst). Eiga íþróttir og munntóbak saman? *Fréttablaðið*, bls. 16. Sótt af http://epaper.visir.is/media/201108220000/pdf_online/1_16.pdf

Luke D. Vella and David Cameron-Smith .(2010). *Alcohol, Athletic Performance and Recovery*. Deakin University: Australia.

Landlæknisembættið. 08.07.2012. Jafn margir reykja og nota munntóbak. [www.Rúv.is](http://www.ruv.is). Sótt af <http://www.ruv.is/frett/jafn-margir-reykja-og-nota-munntobak>