



**2-я Международная научно-практическая
Конференция «Функциональные продукты
питания: научные основы разработки,
производства и потребления»**

***Лидов Петр Игоревич -
кандидат медицинских наук, эксперт
инновационных и медико-биологических
программ Олимпийского комитета России,
начальник Информационно-аналитического отдела ФМБА***

**«Программы персонифицированного
питания спортсменов»**

Программы персонализированного питания спортсменов.



П.И. Лидов

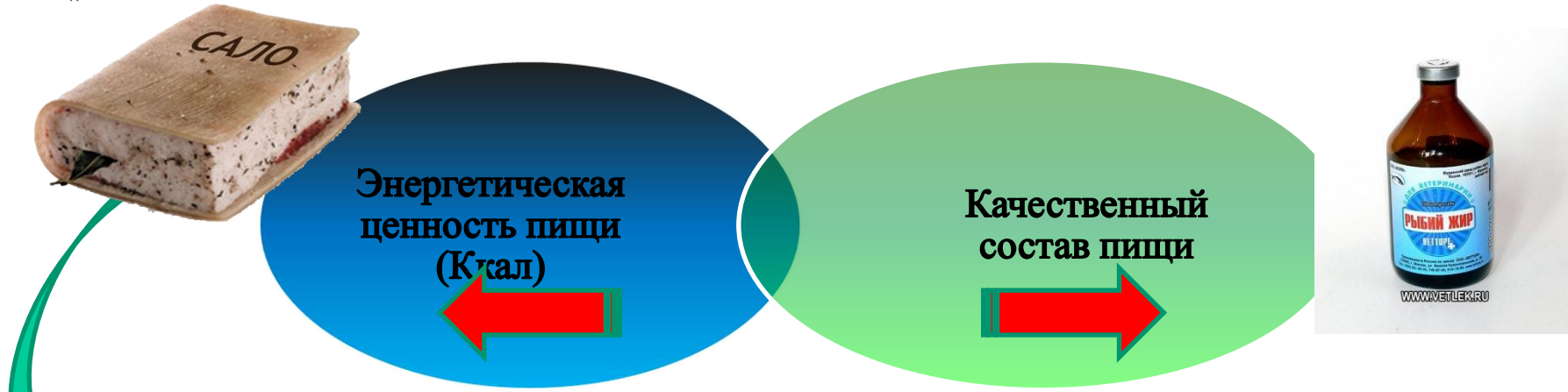
Эксперт ФЦПСР Минспорта России

Ведущий эксперт инновационных технологий

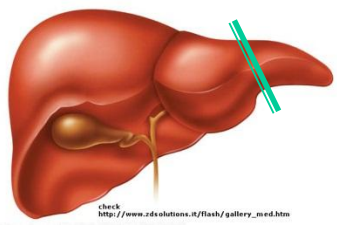
Фонда НИР «Иннопрактика»

Изменение структуры питания на современном этапе

Роман длиною в жизнь...

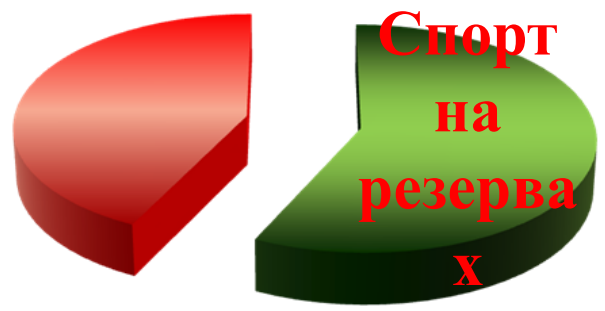


Обострение проблемы алиментарных дефицитов



население

■ Адекватное питание ■ Дефициты



спортсмены

■ Адекватное питание ■ Дефициты

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНОГО ДИСТРЕСС – СИНДРОМА НА ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ НА 3 ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1 год

2 год

3 год

4 год

5 год

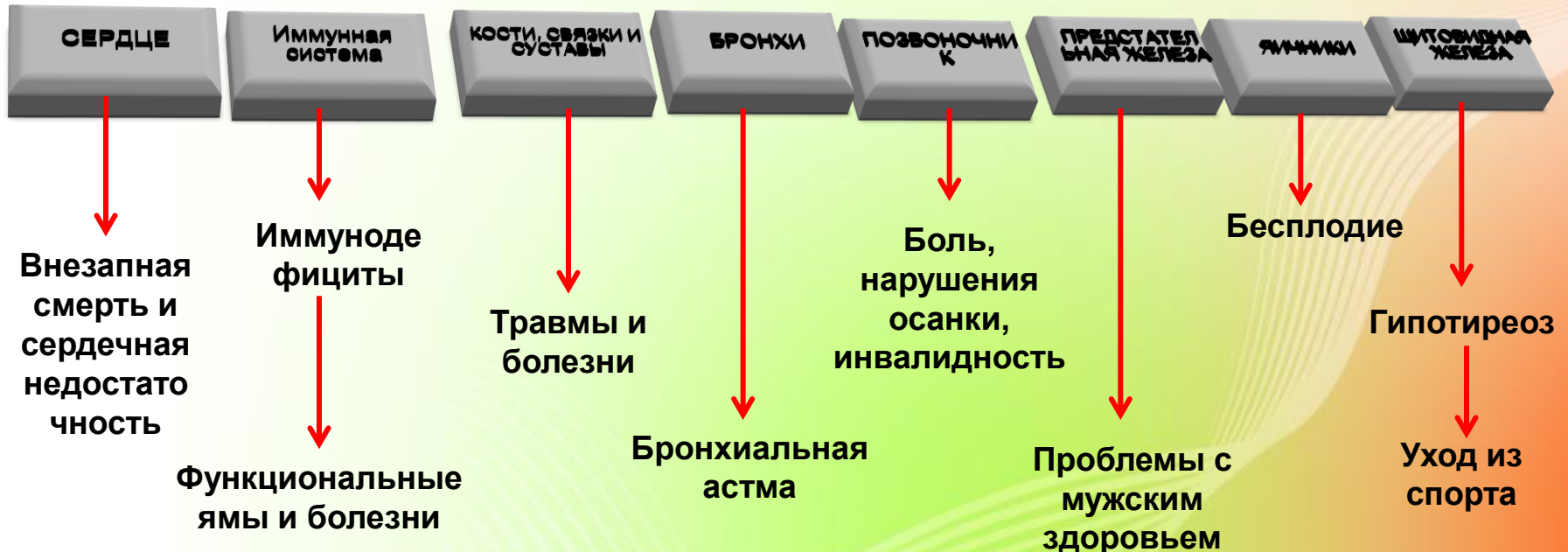
100%

Из 100 детей, покидающих спортивную подготовку, 40 выбывает по причине проблем со здоровьем

6%



ОРГАНЫ- МИШЕНИ



Персонафицированное питание спортсменов

**1. Общепрофилактическое
питание**

**2. Диетологическое
питание**

**3. Функциональное
питание**

**4. Сбалансированный
общепит**

I. ОБЩЕПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Что нужно исключить из питания?



Трансжиры, синтетические ароматизаторы, усилители вкуса, консерванты, разрыхлители, стабилизаторы, красители и акриламид.

Концентрированная смесь кофеина (гуараны), моносахаров, красителей, химии и газов.

II. ДИЕТОЛОГИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Стол №1 Стол №1а Стол №1б

Стол №2

Стол №3

Стол №4 Стол №4а Стол №4б Стол №4в

Стол №5 Стол №5а

Стол №6

Стол №7 Стол №7а Стол №7б Столы №7в №7г

Стол №8

Стол №9

Стол №10

Стол №11

Стол №12

Стол №13

Стол №14

Стол №15

III. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

I. БАЗОВОЕ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

повседневное обеспечение потребностей организма в макро и микронутриентах, с учетом текущего характера спортивной деятельности, состояния здоровья и физиологических особенностей организма.

II. ПИТАНИЕ ПЛАСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

обеспечение активных анаболических адаптивно-восстановительных процессов

III. СРЕДСТВА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

обеспечение активных анаболических адаптивно-восстановительных процессов

IV. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА

оптимизация функционального состояния, расширение адаптационных резервов и резистентности организма, повышение эффективности лечебно-профилактических мероприятий



ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ НИР «ВЛИЯНИЕ АПИФИТОПРОДУКТОВ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА»

Улучшены **28** показателей
метаболизма

На **60%** снизилась
заболеваемость

На **50%** ускорились
восстановительные
процессы



На **11,5%** меньше
спортсменов покинули спорт
по причине перегрузок,
травм, болезней.

III. ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

I. БАЗОВОЕ СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

повседневное обеспечение потребностей организма в макро и микронутриентах, с учетом текущего характера спортивной деятельности, состояния здоровья и физиологических особенностей организма.

II. ПИТАНИЕ ПЛАСТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

обеспечение активных анаболических адаптивно-восстановительных процессов

III. СРЕДСТВА ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

обеспечение активных анаболических адаптивно-восстановительных процессов

IV. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ СРЕДСТВА

оптимизация функционального состояния, расширение адаптационных резервов и резистентности организма, повышение эффективности лечебно-профилактических мероприятий

IV. Сбалансированный общепит

1. Критерий тренировочных и соревновательных нагрузок (вид спорта)
2. Критерий возраста
3. Критерий полового деморфизма
4. Критерий весовой категории
5. Критерий индивидуальных особенностей метаболизма

IV. Сбалансированный общепит

5. Критерий индивидуальных особенностей метаболизма

Нутригеномные, спортивно-генетические и психогенетические исследования

- 1. Окислительный стресс**
- 2. Детоксикация организма**
- 3. Всасывание и метаболизм отдельных нутриентов**
- 4. Углеводный и жировой обмен**
- 5. Обмен серотонина и дофамина**

КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ГЕНЕТИЧЕСКОГО, МЕДИЦИНСКОГО И ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ СПОРТСМЕНА СБОРНОЙ КОМАНДЫ РФ ПО ШОРТ-ТРЕКУ

Персональный шифр ШТ-115

| Ген | Вариация | Знание | Прогностические риски | Обследование | Профилактика - диета |
|--------|---|--|---|--|---|
| СУР1А2 | <div style="background-color: red; color: black; padding: 2px; display: inline-block;">VAR/VAR</div> Резко сниженная активность фермента | Замедленный метаболизм кофеина и гетероциклических аминов, образующихся при высокотемпературной обработке пищи | Высокий риск рака толстой кишки, молочных желез | После 40 лет: обследование толстой кишки- 1 раз в 2 года; обследование молочных желез ежегодно | Запрет мяса, приготовленного при высокой температуре |
| | | | Высокий риск повреждения клеток сердца | ЭКГ эхокардиография под нагрузкой 2 раза в год | Ограничение кофеинсодержащих продуктов Прием крестоцветных (капуста) |

**питание спортсменов —
актуальная проблема**



Великая спортивная держава

- **Столовая не специализируется под вид спорта**
- **Часто спортсмены выбирают еду сами (шведский стол), а иногда остаются голодными**
- **Функциональное питание либо отсутствует, либо формируется «на глазок»**
- **Отсутствуют специалисты по питанию, нутрицевтике и спортивной диетологии**
- **Отсутствует программы обучения по питанию**
- **Спортсмен не обследуется, в результате персонализированные программы питания отсутствуют**

Коммуникации – инновации – профессионализм

Наука



Спорт





*Спасибо
за внимание*