



COVID-19 VE SPORCULARDA BESLENME YAKLAŞIMI

Ahmet MOR¹, Kürşat ACAR¹, Erkal ARSLANOGLU¹

Aralık 2019’da Çin’in Wuhan kentinde ortaya çıkan ve pnömoni bulguları ile tespit edilen salgın hastalık, Mart 2020 tarihinde ülkemizde de görülmeye başlanmıştır. Ortaya çıkan yeni koronavirüs (COVID-19) hastalığı, Dünya Sağlık Örgütü tarafından, halk sağlığını tehdit eden, oldukça bulaşıcı küresel bir pandemi olarak ilan edilmiştir (Chen ve ark., 2020). Bütün viral hastalıklarda olduğu gibi COVID-19 patojenini de engellemenin tek yolu güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmaktır ve güçlü bağışıklık sistemi de beslenme durumu ile doğrudan ilişkilidir (Li ve ark., 2020; Qin ve ark., 2020). Dünya Sağlık Örgütü’ne göre beslenme; sağlık ve gelişimin kritik bir parçasıdır ve yeterli beslenme daha güçlü bağışıklık sistemleri sağlarken, bulaşıcı olmayan hastalıkların (diyabet ve kardiyovasküler hastalık gibi) riskini de azaltmaktadır (WHO, 2018). Bulaşma riski yüksek olduğu için sosyal izolasyonu ve sosyal mesafeyi korumayı gerektiren bu pandemi, insanların birbirleriyle olan etkileşimini ve dolayısıyla sosyalleşmesini engellemiştir (WHO, 2020). Bu sebeple, 2020 yılında yapılacak olan başta Yaz Olimpiyatları ve Avrupa Futbol Şampiyonası olmak üzere, ulusal ve uluslararası birçok spor organizasyonun süresiz ertelenmesine karar verilmiştir. Ortaya çıkan bu durumu profesyonel sporcular açısından değerlendirecek olursak; bir taraftan bireysel antrenmanlarını yapmak, bir taraftan da bağışıklık sistemlerini güçlü tutmak zorunda olduklarından, bu süreçte fizyolojik ve psikolojik yönden desteğe ihtiyaç duymaktadırlar. Ayrıca tüm bunların gerektirdiği hedefe yönelik doğru ve kaliteli bir beslenme programıyla, beslenme stratejilerini de içinde barındıran zorlu bir ortamla karşı karşıya kalmışlardır.

Egzersiz ve spor, bağışıklık fonksiyonu üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkilere sahip olabilmektedir. Açıklayacak olursak; düşük veya orta yoğunluktaki bir egzersiz bağışıklık fonksiyonu üzerinde olumlu etkiler yapabilirken, yüksek yoğunluklu egzersizin bağışıklık fonksiyonunu bozabileceği düşünülmektedir (Gleeson, 2007). Fakat yaygın olarak, egzersiz ve beslenme alışkanlıklarının bağışıklık sistemi üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Weyh ve ark., 2020). Bu nedenle, sporcuların da sağlıklı kalabilmeleri, performanslarının olumsuz etkilenmemesi ve en önemlisi de bu süreçten en az zararla çıkabilmeleri için dengeli

¹ Sinop Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sinop.
0000-0002-1181-1111
0000-0001-8908-4404
0000-0003-2066-0682

ve düzenli bir beslenme programlarının olması, antrenman ve beslenme ilişkisinin iyi planlanıp disiplinli bir şekilde uygulanması gerekmektedir.

Beslenmenin egzersiz performansı üzerine olumlu etkileri tüm spor paydaşları tarafından açıkça bilinmektedir. Sporcuların gelişiminde antrenman ve dinlenme kadar önemli olan beslenme, performansın birçok ögesini de olumlu etkilemektedir (Mor ve ark., 2018). Beslenme, sporcuların antrenman programlarında önemli bir ögedir ve birçok sporcunun antrenman periyodlarında önemli bir yer tutmaktadır. Birçok beslenme ve spor otoritesi, fiziksel aktivitenin, atletik performansın ve egzersiz sonrası toparlanmanın optimal beslenme ile artırıldığını söylemektedir. Bu otoriteler, uygun yiyecek ve sıvı seçimini, doğru alım zamanlamasını ve doğru besin takviyesi tercihinin optimum sağlık ve egzersiz performansı için önermektedir. Genel olarak antrenman öncesi, esnası ve sonrası uygun besinlerin alınması sporcuların besin ihtiyacını büyük ölçüde karşılayabilmekle beraber, bazı özel dönemlerde sporcuların artan besin gereksinimini doğal besinlerle karşılaması mümkün olmamaktadır. Bu sebeple sporcular, makro ve mikro besin ögeleri ihtiyaçlarını gidermek amacıyla besin takviyesi kullanmaktadırlar. Sporcuların besin desteği kullanma nedenleri incelendiğinde; performans unsurlarını artırma ve genel sağlığı iyileştirme gibi nedenler ilk sıralarda yer almaktadır (Manore ve ark., 2000; McDowall, 2007).

Başarılı olmak isteyen sporcular, fizyolojik, besinsel ve farmakolojik etkenleri kullanarak performans artırım yoluna giderler. Sporcuların performansını geliştirmede yardımcı olan bu etkenlerin hepsi ergojenik yardım olarak adlandırılır. Ergojenik yardım görüntüsü bir taraftan ilaçları diğer taraftan insanlar tarafından tüketilen normal besinleri içerir (Birch ve ark., 2005). Besin desteklerinin, sportif performans ögelerine olumlu etkileri olduğu bilinmekte ve sporcuların bazı özel dönemlerde besin desteği tüketmelerinin gerekli olduğu söylenmektedir. Sporcular tarafından en iyi performansı yakalayabilmek için tüketilen besin desteklerinin, en önemli ve en popüler tüketilme sebeplerinden biri de genel sağlığın korunmak istenmesidir. Yapılan araştırmalar birçok elit seviyedeki sporcunun sık sık besin desteği kullanımını tercih ettiğini göstermektedir (Mor ve ark., 2018). Fakat, sporcuların büyük bir çoğunluğunun dünya nüfusuna benzer bir şekilde, beslenme ve besin desteği ile ilgili bilgi düzeyi düşüktür. Bu sebeple, sporcuların bu dönemde mutlaka bir sporda beslenme uzmanına ihtiyacı vardır. Çünkü, egzersiz ve sporla birlikte iyi bir beslenmenin bağışıklık sistemini güçlendirerek hastalıklara yakalanma riskini minimum seviyeye indirdiği ve besin desteklerinin tüketiminin genel sağlıklarını koruma anlamında faydalı olduğu bilinmektedir.

Tüm bu bilgiler doğrultusunda, birçok sporcu içinde buldukları bu zorlu şartlar sebebiyle doğal beslenmenin yeterli olmadığını düşünerek besin desteklerine yönelmektedir. Dolayısıyla sporcuların bu süreçte; zengin bir diyet ile birlikte kaliteli makro ve mikro besin öğelerini doğru zamanda ve doğru miktarlarda tüketmeleri, yeterli sıvı alımını mutlaka yapmaları, kaliteli uykuya ve genel olarak iyi bir ruh sağlığına sahip olmaları gerekmektedir. Bunun yanında, eğer gerekli görüyorlarsa mutlaka bir uzmana danışarak; amaca ve hedefe yönelik, yasal, güvenilir, fonksiyonel, etkili ve doğru besin takviyelerini kullanmalarıdır. Besin takviyesi kullanırken de sadece performans odaklı değil, aynı zamanda genel sağlığı koruyan, stresle mücadeleye destek olan ve stresi azaltan, bağışıklık sistemini destekleyen ve güçlendiren antioksidan özelliklere sahip besin desteklerini de tercih etmelidir.

KAYNAKLAR

1. **Birch, K., Maclaren, K., & George, K.,** (2005). Sport and Exercise Physiology. 1st ed., BIOS Scientific Publishers, Abingdon, UK. 107-127.
2. **Chen, H., Guo, J., Wang, C., Luo, F., Yu, X., Zhang, W., & et al.,** (2020). Clinical characteristics and intrauterine vertical transmission potential of COVID-19 infection in nine pregnant women: a retrospective review of medical records. *Lancet*. 395(10226):809-815.
3. **Gleeson, M.,** (2007). Immune Function in Sport and Exercise. *J Appl Physiol*. 103(2): 693-699.
4. **Li, X., Geng, M., Peng, Y., Meng, L., & Lu, S.,** (2020). Molecular immune pathogenesis and diagnosis of COVID-19. *Journal of Pharmaceutical Analysis*. 10(2): 102-108
5. **Manore, M. M., Barr, S. I., & Butterfield, G. E.,** (2000). Nutrition and Athletic Performance. *Med. Sci. Sports Exerc*. 32(12):2130–2145.
6. **McDowall, J. A.,** (2007). Supplement Use by Young Athletes. *Journal of Sports Science and Medicine*. 6(3): 337-342.
7. **Mor, A., İpekoğlu, G., Arslanoğlu, E., Arslanoğlu, C., & Acar K.,** (2018). The Acute Effects of Combined Supplementation of Beta-Alanine, Carbohydrate and Whey Protein on Biochemical Parameters of Athletes after Exhaustive Exercise. *Progress in Nutrition*. 20(3):329-337.
8. **Qin, C., Zhou, L., Hu, Z., Zhang, S., Yang, S., Tao, Y., & et al.,** (2020). Dysregulation of immune response in patients with COVID-19 in Wuhan, China. *Clinical Infectious Diseases*. <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa248>
9. **Weyh, C., Krüger, K., & Strasser, B.,** (2020). Physical Activity and Diet Shape the Immune System during Aging. *Nutrients*. 12(3), 622.
10. **World Health Organization.** (2018). *Nutrition*. Erişim adresi: <https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/nutrition>.
11. **World Health Organization.** (2020). *Coronavirus disease (COVID-19) advice for the public*. Erişim adresi: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.