

Uus teadusdoktor Martin Aedma

TOIDULISANDITE MÕJU HINDAMINE MAADLEJATE ÜLAKEHA LIHASTE ANAEROOBSELE VÕIMSUSELE SIMULEERITUD VÕISTLUSPÄEVA TINGIMUSTES

8. novembril 2018 kaitses Martin Aedma liikumis- ja sporditeaduste filosoofiadoktori väitekirja „Toidulisandite mõju hindamine maadlejate ülakeha lihaste anaeroobsele võimsusele simuleeritud võistluspäeva tingimustes“ (*Assessment of the impact of selected dietary supplements on upper-body anaerobic power in wrestlers in simulated competition-day conditions*). Väitekirja juhendaja oli professor Vahur Ööpik Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudist. Oponentideks olid professor Edith Filaire Orleansi Ülikoolist Prantsusmaal.

Toidulisandite tarvitamine sooritusvõime mõjutamiseks ja/või treeninguprotsessi tulemuslikkuse suurendamiseks on sportlaste seas laialdaselt levinud praktika, mille sageli (pigem enamasti) puudub ratsionaalne tõendus. Teaduslikud andmed turustatavate toidulisandite mõju kohta inimese organismile tihti kas puuduvad üldse või siis on napid ja vastuolulised.

Uurimistöö peamine eesmärk oli välja selgitada kolme toidulisandina kasutatava aine – kofeiini, naatriumtsitraadi ja kreatiini –

mõju treenitud maadlejate kehalisele töövõimele võistluspäevaga sarnastes tingimustes.

Pärast ühe, teise või kolmanda aine manustamist sooritasid sportlased vaheldumisi puhkusega neli töövõimetesti, millest igaüks imiteeris kestuse ja pingutuse iseloomu poolest maadlusmatši, neli sooritust tervikuna aga võistluspäeva. Mõõdeti ülakeha lihaste anaeroobset võimsust, mis on maadluses edu saavutamise seisukohast keske tähtsusega võimekuse aspekt. Lisaks kontrolliti nende toidulisandite mõju mõnedele ainevahetuse näitajatele, südame löögisagedusele ja kognitsioonile (sportlase tajutav pingutuse raskusaste ja väsimuse tase).

Ükski kasutatud ainetest võrreldes platseeboga sooritusvõimet ei parandanud.

Kofeiini mõju osutus osaliselt negatiivseks: see avaldus tippvõimsuse halvenemisenähtena kolmandas ja neljandas testis kofeiini, mitte aga platseebo manustamise korral. Suurenenud laktaadisaldus veres ja südame löögisagedus puhkepauside lõpus viitasid kofeiini taastumisprotsessi pärssivale toimele.



Naatriumtsitraadi mõjul suurenes vere puhversüsteemide mahutavus ning vähenesid vereplasma mahu languse ulatus ja sportlaste poolt subjektiivselt tajutav pingutuse raskusaste nn võistluspäeva vältel.

Kreatiini manustamise puhul suurenes südame maksimaalne löögisagedus töövõimetesti ajal ning samuti südame löögisagedus testijärgse taastumise varases faasis. Kreatiin ega kofeiin ei mõjutanud subjektiivselt tajutavat pingutuse raskusastet nn võistluspäeva vältel.

Ida-Tallinna Keskhaigla preemia ajakirja Eesti Arst parimale haigusjuhu kirjeldusele aastal 2017

Ida-Tallinna Keskhaigla otsusega määrati preemia 1000 eurot 2017. aastal ajakirjas Eesti Arst ilmunud haigusjuhu kirjelduse „Käsi, mida ei peaks olema: haigusjuhu kirjeldus“ (Eesti Arst 2017;96(2):107–110) autoritele Andrus Metsale ja Mari Tamrele.