



Ia 130 urte igaro dira 1896an Atenasen aro garaikideko lehen Olinpiar Jokoak egin zirenetik. Orduz geroztik, kirol jarduerak bilakaera handia izan dute. Atleten, eta zehazki Jokoetan parte hartzen dutenek, zer eta nola jaten duten ere asko aldatu da. Hain zuzen ere, 1896tik gaur egunera arte, kirolari olinpikoek izandako elikadura da Universitat Oberta de Catalunya-ko (UOC) Osasun eta Psikologia Doktoregoko lehen tesiaren ardatza.

UOCeko Osasun Zientzien Ikerketetako FoodLab eta Epi4Health taldeen esparruan egindako ikerketa da, F. Xavier Medina eta Laura Esquius iker-tzaileek zuzendua, historia marrazten duten pasadizoz bete: «Lehen edizioetan ez zegoen hiri olinpikorik, atletak amateurrak ziren, ardoa edaten zuten, eta oraindik

ZER JAN, HURA IRABAZI

Xavi Santabarbarak Olinpiar Jokoetan elikadurak izan duen garapena ikertu du

 **KIROLA** / Asier AIESTARAN

Lehiaketaren aurretik bederatzi kilo haragi jan eta bederatzi litro ardo edaten omen zituen Krotonako Milo borrokalariak antzinako Olinpiar Jokoetan. Antzeko joerak nagusitu ziren mende luzez, baina gauzak asko aldatu dira azken hamarkadetan. Hona laburpentxo bat.

pentsatzen zuten, antzinako Grezian bezala, ahuntz hanka janez gero ahuntz baten indarra izango zutela. Gaur egun, 50.000 otordu prestatu behar dira egunero, ondo informatu, aukera begetarianoak sartu eta iraunkortasuna zaindu», dio tesiaren egileak, Xavi Santabarbara Diaz-ek. Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zien-

tzietan graduatua da, eta bi master egin ditu UOCen.

“Aro Modernoko Olinpiar Jokoetako (1896-2020) kirol nutrizioaren, elikagaien horniduraren eta gastronomiaren bilakaera eta aldaketak” izenburupean, Santabarbararen ikerketak, kirol nutrizioaren ikuspegitik, Nazioarteko Batzorde Olinpikoaren txostenak

aztertzen ditu, 1896tik 2020ra bitarteko udako Olinpiar Jokoen edizio guztietakoak, kontuan hartuta gerren ondorioz bertan behera geratu zirela batzuk eta pandemiak azkena atzeratu zuela.

Nutrizioari buruzko beste ikerketa talderen batek txosten horiek berrikusi bazituen ere, Santabarbararen azterketa haren diziplina anitzeko ikuspegiak bereizten du: «Eskuarki, errendimendua hobetzen duten mantenugaietan zentratzen dira ikerketak, baina gutxi aztertu da nondik gatozen eta zergatik gertatzen den hori. Olinpiar Jokoak kirol munduko ekitaldi nagusia dira, eta haratago joan nahi genuen: horrelako gertakizun batean kirol nutrizioan eragina duten faktore guztiak aztertu».

AURREKARI HISTORIKOAK

Ikerketa aro garaikidean zentratzen bada ere, badu aurrekari historikoei zuzendutako atal oso interesgarri bat. Oinarri bibliografiko moduan, L. Griveetti eta E. Applegate Kaliforniako Unibertsitateko iker-tzaileen artikulu bat hartu du: “From Olympia to Atlanta: A Cultural-Historical Perspective on Diet and Athletic Training”. Bertan idazle greziar eta erromatarren idazkiak aztertu dituzte, antzinako Olinpiar Jokoetan parte hartu zuten lehen atleten elikadura eta entrenamendua deskribatzeko (K.a. 776 eta K.o. 393 artean).

Alde batetik, gaur egun aplikatzen diren dieten zertzelada batzuk sumatu daitezke: «Diogenes Laertiok (K.o. 222an hil zen) idatzi zuen atleta greziarrak piku lehorrez, gazta hezez eta gariz elikatzen zirela entrenatu aurretik; gero patroia aldatu egin zen eta haragiaren kontsumoan jarri zuten arre-

ta. Epiktetok (K.o. II. mendea) idatzi zuen irabazle olinpikoek postreak eta ur hotza saihesten zituztela eta ardoa neurritz hartzen zutela».

Baina era berean, gaur egungo ikuspegitik deigarriak egiten diren ohiturak ere deskribatzen dira. «Artikulu horrek dioenez, antzinateko kontakizunetan gerrarako prestatzen ari ziren atleta eta soldaduei animalien zati espezifikoa kontsumitzea gomendatzen zitzaien, animalia horri lotutako arintasuna, abiadura edo indarra emateko», nabarmendu du Santabarbarak azterlanean. «Lehiaketan aurretik 'bederatzi kilo haragi eta ogi eta bederatzi litro ardo' kontsumitzea egotzi zaio Krotonako Milo borrokariari, eta horrek garai hartako elikaduraren mitoen ideia indartu du», dio egileak beste pasarte bati buruz.

Hala ere, harrigarria da garai bateko sinismenen eta gaur egungo jokabideen artean loturak daudela ikustea. «Ikusi denez, organoen kontsumoa ere, bereziki barrabilena, praktika arrunta izan zen, antzinateko Egiptotik (K.a. 1400) Erdi Arora hedatu zena. Ohitura hori esteroideen erabileraren aitzindaria da, zeinen mugarrria 1889an testikular estraktuak ekoiztea izan zen, eta 1964ko Tokioko Olinpiar Jokoetan esteroideen erabilera masiboarekin amaitu zen».

XX. MENDE HASIERAKO EBOLUZIOA

Esan bezala, aro garaikideko lehen Olinpiar Jokoak 1896an izan ziren Atenasen, eta gaur egungoekin alderatuta elikadura ohiturak oso desberdinak ziren arren, hasia zegoen ordurako errendimendua hobetuko zuten elikagaiak eta sustantziak bilatzeko joera.

1896tik gaur egunera arte kirolari olinpikoek izandako elikadura da Universitat Oberta de Catalunya-ko (UOC) Osasun eta Psikologia Doktoregoko lehen tesiaren ardatza

Santabarbarak Nazioarteko Batzorde Olinpikoaren txostenak aztertu ditu, 1896tik 2020ra bitarteko udako Olinpiar Jokoen edizio guztietakoak, kirol nutrizioaren ikuspegitik

«1896an Atenasen, Olinpiar Jokotako lehen edizioan, maratoiko korrikalariak ez zuten ezer jan probaren aurreko gauean, eta 1904an Saint Louisen, Jokoen bigarren edizioan, maratoiko irabazleak, Thomas Hicksek, arrautzak, brandya eta estriknina kontsumitu zituen lasterketan zehar. Garai hartan atletek erabilitako laguntza ergogenikoen artean kafeina, edari alkoholdunak eta eterra nabarmentzen ziren».

Kontuan izan behar da XX. mende hasieran ez zegoela oraindik kirolarien elikadurari buruzko ikerketa askorik. Aurrenetako bat 1842an argitaratu zuen Von Lieberg kimikari alemaniarra, esaterako, baina bertan oker iradoki zuen muskulu proteinen erreserbak zirela energia erregai nagusia jarduera fisikoan zehar.

Urte gutxian, ordea, asko arreratu zen ikerketa arlo horretan ere. 1920ko eta 1930eko hamarkadetan, Eskandinavia-ko ikertzaileek dietaren eragina frogatu zuten kirol errendimenduan, eta karbohidratoek eta koipeak substratu gisa zuten eragina. «Hala ere, 1960ko hamarkadara arte ez ziren sendotu glukogeno erreserben zereginari buruzko ezagutzak –iraupen luzeko ariketa egiteko gaitasunaren faktore mugatzaile gisa–, eta kirolarien die-

tan karbohidratoen manipulazioa hartzen hasi zen estrategiatzat», dio Santabarbarak denboran aurrera eginez.

JANARI KANTITATEA BIDERKATZEN

UOC-en ikerketa honek, ordea, ez dio elikadurari errendimenduen ikuspegitik bakarrik heldzen. Olinpiar Jokotako janariarekin zer ikusia duten datu eta estatistika askotarikoak ikertzen ditu. Eta alde horretatik, deigarria da Jokoen antolakuntzan janari kantitateak izan duen bilakaera, atleta kopuruak gora egin ahala biderkatzen joan dena.

«Jokoen lehen edizioetan, elikaduraren garrantzia oso txikia zen eta autohornikuntza zen nagusi. Atenasekoetan, 1896an, catering-a agintarientzat bakarrik zegoen eskuragarri, eta kirolariak beren janariaren ardura zuten. Saint Louisekoetan, 1904an, putzu-ura eskaini zitzaien korrika zebiltzan atletei (19 kilometrotik aurrera bakarrik)

deshidratazio-egoerak saihesteko, baina askok arazo gastrointestinalak izan zituzten», aipatzen du ikerketak.

1936rako, adibidez, egoera oso bestelakoa zen. «Hiru solairuko catering konplexua zegoen, 40 sukalde eta 40 jantokirekin, eta sukaldariak definitzen zuten menua, entrenatzaileekin eta medikuekin eztabaidatu ondoren». Behin bidea marraztuta, aldaketa nagusiak kopuruetan eta pertsonalizazioan eman dira. Atlantan, 1996an, Jokoen lehen ediziotik 100 urtera, 10.000 bat atletak hartu zuten parte, eta milioi bat otordu baino gehiago zerbitzatu ziren hiri olinpikoan. Egunean 6.000 haragi xerra inguru jan zituzten kirolariak.

2000. urtean, Sydneyko Olinpiar Jokotako, hamar dietistek osatutako talde batek 10 eguneko menu ziklikoa programatu zuten 1.500 artikulu eta 345 errezetarekin. Arreta berezia jarri zen karbohidra-

Kirol elikadura asko garatu da azken hamarkadetan.
GETTY IMAGES



toen iturrietan eta elikagaiak prestatzeko hainbat teknika-ren erabileran (adibidez, erreak, parrilla, lurruna eta ur irakinak), gantz gutxiko erre-zetak egiteko. Ramadana egi-ten duten kirolariak, alergi-koak, beganoak... aniztasun hori ere oso kontuan hartzen da azken ekitaldietan.

GASTRODIPLOMAZIA

Kirol nutrizioan eragina duten faktoreen artean daude he-rrialde bakoitzeko berezitasun gastronomikoak eta hiri olin-pikoan kirolariak aurkituko di-tuen elikagaietan haiek izango duten eragina. Santabarbarak ekitaldiz ekitaldi aztertu ditu, xehetasun ikaragarritz, bakoit-zean proposatutako menuak eta garai bakoitzeko joera na-gusiak, Jokoak bost garaitan banatuta.

«Saint Louisen, 1904an, putzu-ura eskaini zitzaaien korrikalariei deshidratazio-egoerak saihesteko, baina askok arazo gastrointestinalak izan zituzten»

Ramadana egiten duten kirolariak, mota guztietako alergikoak, beganoak... aniztasun hori ere oso kontuan hartzen da azken ekitaldietan menuak planifikatzerako garaian

«1988. urtean, Seulen, batzorde antolatzaileak gastro-nomia erabili zuen herrialdea indartzeko. Gastrodiploma-ziaren adibide nabarmena da. Ordutik, kimtxia mundu osoan da ezaguna», ilustratu du tesiaren egileak. Aldiz, Bar-tzelonaren kasuan, lehenta-sun handiagoa eman zitzaion hiria urbanistikoki eraldatzea-ri Kataluniako edo Estatu es-

2012an Londresen eraikitako hiri olinpiko erraldoia. EG FOCUS | WIKIPEDIA

painiarreko gastronomia in-dartzeari baino.

Edo beste adibide bat: Japo-nia beti izan zen uzkur bere dieta kirolarientzat interesga-rritzat hartzeko, harik eta 1964ko Tokioko Olinpiar Jokoe-tan emakumezkoen boleibole-ko selekzioak urrezko domina irabazi zuen arte. «Orduan, en-trenatzaileak kirolariek egiten zuten dieta azaldu zuen, arroz-eta arrain-bolak ardatz hartuta. Hark japoniar elikadura ikuste-ko modua erabat aldatu zuen», zehaztu du.

Finean, Xavi Santabarbarak egindako azterketa sakonak XX. mendean gizartean eta eli-kaduran izan diren aldaketak islatzen ditu. Azterketa horre-tan, besteak beste, elikagaien hornikuntza, jatetxe-enpresak eta kirol gehigarriak sartzen dira. «Kirol nutrizioa anekdota

eta mito izatetik ebidentzia zientifikoan oinarritutako es-pezialitate finkatu izatera iga-ro da. Eta Olinpiar Jokoek age-rian uzten dute hori. Esate baterako, mende hasieran pro-teinak ziren garrantzitsuena. Berrogeiko hamarkadaren er-dialderako, ordea, ikerketek zehaztua zuten karbohidra-toak ematen zuela energia. Eta Bigarren Mundu Gerraren on-doren, Helsinkiko Olinpiar Jo-koetan, hidratoen garrantzia kontuan hartu zen», azpima-ratu du.

ZER ESPERO DA PARIS 2024TIK?

Orain, hastear diren 2024ko Parisko Olinpiar Jokoetan Na-zioarteko Batzorde Olinpikoak kirol nutrizioaren arloan eza-rritako hiru ardatzak betetzen ote diren egiaztatzeko zain da-go Santabarbara: tokiko ekoiz-penean eragitea eta lehen-gaien garraioaren kostuak merkatzea; elikagaiak aprobe-txatzeko eta xahutzea murriz-teko politika argiak ezartzea, eta landare jatorriko proteina-ren aukerak sustatzea. «Urte pare bat barru, txostena dau-kagunean, ikusiko dugu nola egin den. Parisek hiriko eta herrialdeko gastronomia nola kokatzen duen ere ikusiko du-gu. Eta, batez ere, iraunkorta-suna erronka izango da», adie-razi du Santabarbarak. Izan ere, ildo horretatik, ikerketa egiten jarraitzea aurreikusi du.

Tesiaren egileak azpimarra-tu duenez, kirol ekitaldi han-diek, hala nola Olinpiar Jo-koek, «garapen soziala, hazkunde ekonomikoa, osa-suna, hezkuntza eta inguru-menaren babesa bultzatzen lagun baitezakete, batez ere epe luzerako politika kohe-rente eta jasangarrien parte badira udalerrri, eskualde eta nazio mailan».

