Ονοματεπώνυμο Υπ. Διδάκτορα: Κυπριώτη Ελευθερία
Τίτλος Διδακτορικής Διατριβής: «Επίδραση της κατανάλωσης Μελεκουνιού στο Οξειδωτικό Στρες, στους Δείκτες Μυϊκής Βλάβης και στην Αερόβια Απόδοση σε Ημιεπαγγελματίες Ποδοσφαιριστές»
Τριμελής Συμβουλευτική Επιτροπή:
1. Δρ. Αντωνία Ψαρουδάκη (επιβλέπουσα), Επίκουρη Καθηγήτρια Υγιεινής Διατροφής & Τροφίμων, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.
2. Δρ. Αναστασία Μαρκάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Κλινικής Διατροφής, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.
3. Δρ. Χριστόφορος Παπανδρέου, Επίκουρος Καθηγητής Διατροφικής Διαιτολογίας και Προαγωγής Υγείας, Τμήμα Επιστημών Διατροφής & Διαιτολογίας, Σχολή Επιστημών Υγείας, Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.
Περίληψη
Εισαγωγή: Η διατροφική παρέμβαση με τρόφιμα πλούσια σε αντιοξειδωτικά αποτελεί στρατηγική για την ενίσχυση της αθλητικής απόδοσης και τη μείωση της κόπωσης. Το παραδοσιακό «Μελεκούνι Ρόδου» είναι μια φυσική τροφή υψηλής θρεπτικής αξίας (σουσάμι, αμύγδαλα, μέλι, εσπεριδοειδή). Ωστόσο, δεν υπάρχει μέχρι σήμερα σχετική βιβλιογραφική τεκμηρίωση για την επίδρασή του στην υγεία και την άσκηση.
Σκοπός: Η παρούσας μελέτης στοχεύει στην αξιολόγηση των επιδράσεων της κατανάλωσης του παστελιού «Μελεκούνι Ρόδου» στο οξειδωτικό στρες, στους δείκτες μυϊκής βλάβης και στην αερόβια απόδοση σε ημιεπαγγελματίες ποδοσφαιριστές.

Μεθοδολογία & Δείγμα: Πρόκειται για μια πειραματική, τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη (RCT) παράλληλων ομάδων που θα διεξαχθεί στη Ρόδο. Το δείγμα περιλαμβάνει 40 άνδρες ποδοσφαιριστές (20-25 ετών), χωρισμένους σε δύο ομάδες των 20 ατόμων. Η πειραματική ομάδα θα καταναλώνει καθημερινά 60 g Μελεκούνι Ρόδου και η ομάδα ελέγχου 62 g μπισκότα Digestive Zero Sugar Free για 28 ημέρες. Η μελέτη εφαρμόζει σχεδιασμό με τυφλοποιημένους αξιολογητές (blinded assessors). Πριν και μετά την παρέμβαση θα αξιολογηθούν τα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, οι δείκτες οξειδωτικής κατάστασης (TAC, MDA), οι δείκτες μυϊκής βλάβης (CK, LDH) και η αερόβια απόδοση (Yo-Yo IR Level 1).

Συνεισφορά: Τα αναμενόμενα αποτελέσματα έχουν τη δυνατότητα να καλύψουν ένα σημαντικό βιβλιογραφικό κενό, αποτελώντας την πρώτη δοκιμή που αξιολογεί τη συνολική επίδραση ενός πλήρους, παραδοσιακού τροφίμου (food matrix) σε συνθήκες αθλητικής καταπόνησης. Επιπλέον, η μελέτη αναμένεται να προσφέρει νέα γνώση σχετικά με το αν η παραγωγική διαδικασία σε χαμηλές θερμοκρασίες προστατεύει τα βιοενεργά συστατικά από τη θερμική αλλοίωση, εισάγοντας μια αυστηρή πειραματική προσέγγιση στο πεδίο της αθλητικής διατροφής.

Λέξεις – Κλειδιά: ποδοσφαιριστές, οξειδωτικό στρες, μυϊκή βλάβη, αερόβια απόδοση, «Μελεκούνι Ρόδου».