

Jednička



... NEJSTARŠÍ, A PŘECE MLADÁ



TÉMA: Rozvoj Jedničky je strategický a zároveň nadčasový

ROZHOVOR: Jsem rád, že jsem do děkanování šel!



Prof. Libor Vítek (na snímku první zleva) s českou biatlonovou reprezentací a realizačním týmem na letošním MS v italské Anterselvě. Foto: Petr Slavík

Sportovní medicíně se snažím dát něco navíc!

Do 18 let se na vrcholové úrovni věnoval rychlostní kanoistice. Po přijetí na medicínu šel vrcholový sport stranou, ale po letech se k němu vrátil coby sportovní lékař. V současnosti se stále ještě chodí svážet na vodu, rád jezdí na kole a běhá na lyžích. Profesor lékařské chemie a biochemie Libor Vítek, působící na dvou fakultních pracovištích – ÚLBDL a IV. interní klinice. Ačkoli má v ČR vyloženě biatlonové příjmení, se Zdeňkem Vítkem ani Veronikou Vítkovou příbuzný není. Již více než rok však pečuje o zdraví tuzemských (nejen) biatlonistů.

Jak jste se ocitl v roli šéflékaře české biatlonové reprezentace?

V oblasti vrcholového sportu se pohybuji už mnoho let. Osobně se starám asi o dvě stovky sportovců napříč různými sportovními odvětvími, takže i spolupráce s biatlonisty vyplynula z delší, zhruba pětileté historie. Přemýšlel jsem, jak bychom mohli individuální poradenství a péči převést na celý biatlon, a nakonec se to podařilo. U nás má tento sport ohromnou výhodu, že je velmi dobře metodicky i organizačně řízen a když se vedení pro něco rozhodne, a to i v oblasti zdraví svých svěřenců, skutečně to dělá. Nakonec jsem se do spolupráce s biatlonisty zapojil mnohem více, než jsem si původně myslel...

... a baví vás to?!

Určitě! Je to sice jiná medicína, než kterou se zabývám normál-

ně, ale pořád to medicína je. Dokonce jsem šel na lékařskou fakultu s tím, že budu dělat sportovního lékaře. Postupem času jsem ale zjistil, že medicína a biomedicínská věda nabízejí tolik možností, až jsem skončil u biochemie a výzkumu onemocnění jater. Nicméně teď se oklikou vracím ke sportovnímu lékařství a zkusím mu dát něco více, než je běžné.

Co konkrétně máte na mysli?

Snažím se na sportovce prohlížet okem „klasického lékaře“ a provádět u nich krom preventivních vyšetření, která jsou pro ně nesmírně důležitá, i některá vyšetření, jež se u nich obvykle nedělají. Například imunologická.

Zaměřuji se také na stravování sportovců, s tím jsem de facto začínal. Ve výživě lze totiž udělat obrovské věci. Říká se, že deset až patnáct procent sportovního výkonu závisí na správné, nebo naopak nesprávné stravě. Díky sledování různých biochemických parametrů jsem schopen odhalit, v čem dělají sportovci chyby, proč mají třeba únavový syndrom nebo syndrom přetrénování, a dokážu jim pomoci změnit jídelníček. Výsledky se přitom dostaví už v řádu týdnů.

Čím se z takového jídelníčku mohou inspirovat laici?

Hlavní zásadou je, že každý z nás by měl mít superpestrou stravu, ať už sportuje profesionálně nebo jen tak pro radost nebo nespportuje vůbec. Tradiční japonská kuchyně tvrdí, že bychom

měli sníst třicet různých potravin či jídel denně, další den pak třicet jiných. Obvykle je takřka nemožné to splnit. Přesto se však ukazuje, že pokud máme pestrý jídelníček, skoro s jistotou dostojíme všem požadavkům na příjem jednotlivých mikronutrientů.

Jak se díváte na různé stravovací směry ve sportu?

V zásadě proti nim nic nemám, pokud člověk dokáže nutrienty, o které přichází omezením konzumace určitých potravin, vhodně a správně nahradit. Mám třeba rád vegetariány, protože jsou většinou zdravější a štíhlejší. Právě nastavení optimální tělesné hmotnosti je jedním z mých úkolů u mnoha sportovců. Ačkoli to na první pohled nevypadá, někteří z nich mají více tukové tkáně, než by potřebovali.

Těžší kalibr pak představují vegani, kteří mnohdy nejsou schopni dostat příjmu všech mikronutrientů, typicky například vitamínu B12. Existují pro ně odborná doporučení, co vše by měli suplementovat. Současným trendem je i bezlepková dieta, která na popularitě mezi sportovci získala hlavně poté, co srbský tenista Novak Djoković vydal svou knihu o tomto alternativním způsobu stravování. Recentní práce ovšem uvádějí, že dlouhodobě dodržovaná bezlepková dieta vede k deficiencím různých mikronutrientů a že nezlepšuje fyzickou výkonnost, pokud ji neužívá ten, kdo ji skutečně potřebuje.

Ani sportovci nejsou supermuži
či superženy – zejména
v prevenci jim musíme věnovat
stejnou pozornost jako
komukoli jinému.

Své problémy se stravováním před časem zveřejnila i biatlonistka Gabriela Koukalová. Jsou poruchy příjmu potravy u sportovců časté?

Jde o velké téma, které postupně otvíráme a na němž spolupracujeme s profesorkou Hanou Papežovou z naší Psychiatrické kliniky. Prozatím jsem k ní odeslal asi patnáct vrcholových sportovkyň, které se rekrutovaly především z disciplín, kde je kladen velký důraz na estetiku a nízkou tělesnou hmotnost. Šlo o gymnastky, atletky, běžkyně do vrchu, na lyžích, akvabely, skokanky na trampolínách... Tlak na ně je obrovský.

Které výzvy před vámi s biatlonisty ještě stojí?

Hodně mě zajímá právě problematika sportovní imunologie. Těžká fyzická zátěž totiž značně negativně ovlivňuje imunitní systém, sportovci tedy mají tendenci být častěji nemocní. Dob-

ře také víme, že pokud některý z nich vypadne z tréninkové přípravy na týden či dva, zhatí to v podstatě předchozí čtyř- až šestitýdenní úsilí celého týmu. Chceme tudíž dosáhnout toho, abychom měli superzdravé biatlonisty. Snažíme se zavést systém sportovně-imunologických prohlídek, při nichž budeme spolupracovat s klinickým imunologem a testovat spoustu parametrů, které se normálně netestují. Netýká se to ovšem jen sportovců, ale i realizačních týmů včetně trenérů, masérů, fyzioterapeutů, servismanů... Ukazuje se, že o takové testování má zájem i Český olympijský výbor a že pokud se osvědčí, implementovali bychom ho u mnoha dalších sportovních odvětví. Velkou výzvou pro tuzemský vrcholový sport je pak sportovní psychologie. V ČR de facto nejsou odborníci na tuto problematiku, minimálně ne v takovém rozsahu, aby byli schopni poskytnout služby všem, co je potřebují.

Překvapilo vás u sportovců něco z hlediska jejich zdraví?

Dříve jsem se domníval, že se vyseletovali jako ti nejlepší i po stránce zdravotních dispozic. Postupně jsem ale zjistil, že tomu tak úplně není a že vrcholoví sportovci trpí stejnými neduhy jako běžná populace. Navíc o nich často ani nevědí, protože jsou adaptováni na zátěž. Takže jsem si uvědomil, že to nejsou supermuži či superženy a že zejména v prevenci jim musíme věnovat stejnou pozornost jako komukoli jinému.

Lákal by vás biatlon?

Baví mě běžecské lyžování, to je více než půlka biatlonu :). Ale nosím dioptrické brýle, takže by se mi špatně střídalo. Nicméně biatlon je opravdu krásný sport – skoro nikdy totiž nevíme, kdo vyhraje. Světová špička je tak široká, že z třiceti lidí na startu může vyhrát kdokoli, protože každý stál minimálně jednou na stupních vítězů ve světovém poháru nebo na mistrovství světa.

Kdybyste se měl dnes rozhodovat o své budoucnosti, vybral byste si znovu medicínu, nebo raději profesionální sport?

Určitě medicínu! Jde o nejlepší povolání, které člověk může dělat, pokud pro to má vlohy, buňky a citění :). Vrcholoví sportovci mají hodně krátký profesní život. Do třiceti let jsou supervýkonní, ale co potom? Celý produktivní věk, kdy by na sobě mohli pracovat, aby posléze kariéru rostli, to dělat nemohou.

A máte víc přátel mezi vědci či mezi sportovci?

Jsou to dva odlišné světy, ale každý mi dává něco. Mezi sportovci mám spoustu kamarádů. V té oblasti odborné jich asi není tolik, ale váha našeho přátelství je, řekl bych, hlubší.

jat