

BALLETITANTSIAJA ELUSTIILI JA TOITUMISE ERIPÄRAD

Krista Mulenok, 2018

SISSEJUHATUS

Tihti räägitakse sellest, milline peab balletitantsija välja nägema, kuid palju vähem leiab infot sellekohta, kuidas seda tervislikult saavutada, et ei tekiks toitumishäireid ning psühholoogilisi probleeme. Balletitantsijate seas on konkurents tihe ja igaühel tuleb ise hankida teadmisi, järele proovida, milline toitumine just tema kehale ja elustiilile sobib, et teha parimat sooritust ning tagada jätkusuutlikkus.

Käesoleva referaadi eesmärgiks on anda ülevaade millised on balletitantsija elustiili ja toitumise eripärad. Teema valikul oli otsustavaks see, et referaadi autori tütar õpib neljandat aastat Tallinna Balletikoolis. Eestikeelne kirjandus puudub ning uuringud ja teadusartiklid pärinevad peamiselt Ameerika Ühendriikidest, Suurbritanniast ja Austraaliast.

Toitumine mõjutab nii baleriinide psühholoogiat kui füüsilist tervist. Sellest vaatenurgast tulenevalt on kaalu teema tihti paljude baleriinide mõtetes ja võib lõppeda kinnisideena, mis ei aita edasi areneda ja tulemusi saavutada. Ala- või ülekaal võib tantsijal valla päästa emotsionaalseid, füüsilisi või hormonaalseid probleeme ja ainevahetushäireid, mis võivad kesta kogu elu.¹ Seetõttu on oluline, et tantsijad saaks aru kuidas toitumine mõjutab nende elu. Balletitantsijateni jõuab toitumis- ja dieedisoovitusi erinevatest allikatest, mis ei pruugi olla usaldusväärsed. Arvestatakse ka meedia vahendusel saabunud kuulsuste soovitustega, mis tihti on kvalifitseeritud toitumisspetsialistide nõuannetega vastuolus.² Kui vähegi võimalik, peaks tantsija hankima ja aluseks võtma usaldusväärsetest allikatest pärinevaid toitumissoovitusi. Eelarvamustega tuleb suhtuda sellistesse dieetidesse, mis lubavad kiiret kaalulangust ning välistavad põhitoitainete grupe - need ei ole jätkusuutlikud ning võivad mõjutada tervislikku seisundit ja sooritust ning selliseid dieete jälgida ei tohiks.³

Balletitantsijad on pidevalt mures oma välimuse pärast, kuigi nad näevad võrreldes tavaliste inimestega kõhnad välja. Sageli on nende kaal suurem, kuna lihasmassi on

¹ Arcelus J, Witcomb GL, Mitchell A. Prevalence of Eating Disorders amongst Dancers: A Systemic Review and Meta-Analysis. *Eur. Eat. Disorders Rev.* 2014; 22: 92–101. doi: 10.1002/erv.2271/

² Brown D & Wyon M. An International Study on Dietary Supplementation Use in Dancers. *Med Probl Perform Art.* 2014; 29(4): 229–234

³ https://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/dance-nutrition-2016.pdf

rohkem ja rasvu vähem. Lisaks kalkuleerivad balletitantsijad kehamassiindeksit (KMI), mis on pikkuse ja kaalu suhe. Tavalise täiskasvanu KMI näitaja on 20-25 kg/m². Näitaja alla 17 tähendab alakaalu ja üle 30 rasvumist. Mõlemal korral ohustavad inimest terviseriskid. Kuid paljud ei ole teadlikud, et KMI näitab ainult keha proportsiooni, mitte koostist. Selle järgi ei saa pidada kedagi rasvunuks või lihaseliseks. KMI näitu tuleb kõrvuti vaadata keha koostise näitajaga – rasva osakaal vs rasvavabamassi (RVM) osakaal (lihasmass peamiselt). Rasvunud on inimkeha ainult siis, kui keha rasvaprotsent on tervislikust normist oluliselt suurem.⁴ Kehamassiindeksit arvestatakse erinevalt täiskasvanutel ja lastel ning alla 18-aastastel noortel tuleks nõu pidada arsti või toitumiseksperdiga, et õigesti hinnata pikkuse ja kehakaalu suhet.⁵

Tantsijal tuleb igapäevaselt tähelepanu pöörata oma tervisele ja heas vormis püsimisele. Oluline on ära tunda, milline toitumine sobib tantsija elustiiliga. Iga balletitantsija on erinev. Aluseks tuleb võtta individuaalne lähenemine nii dieetide kui eesmärkide määramisel. Samuti tuleb arvestada balletivaldkonna eripäradega. Kahjuks arvavad tantsijad tihti, et kui teatud tüüpi toit ja vitamiinid on neile sobilikud, siis võib neid piiramatult tarbida.⁶ Antud lähenemise tagajärjeks on tasakaalust väljas toitumine ja see ei ole jätkusuutlik. Söömisharjumused on juhitud keeruliste neurohormonaalsete mehhanismide poolt, mis reguleerivad söögiisu ja toidust saadavat rahulolu. Iga balletitantsija vajadused on erinevad ja võimalusel tuleks nõu pidada kvalifitseeritud toitumisenõustajaga, kes koostaks individuaalse menüü.

Peamine erinevus tavapärase tervisliku toitumise ja sportlase toitumise vahel on detailidele pööratav tähelepanu ja toitainete hulga täpne reguleerimine. Sportlase toitumine, mis paljuski põhineb tervisliku toitumise juhtnööridel, juhindub ennekõike sooritusest. Selle ülesanne on võtta maksimum treeningutest ja võistlustelt.⁷ See kehtib ka balletitantsijate kohta, kuna tegemist on erilist tüüpi sportlastega. Balletitantsijate sooritused võivad olla pikaajalised ja psüühiliselt kurnavad ning söömine peab tagama vajaliku energia ja jõuvaru. Erinevalt täiskasvanutest on noore balletitantsija keha jätkuvas kasvamises ja muutumises, mistõttu tema toitumisalased vajadused on mõneti veelgi suuremad kui täiskasvanul. Ilma õige ja tasakaalustatud

⁴ <https://www.organismidiagnostika.ee/kehamassiindeks/>

⁵ Hu FB, Satija A, Manson JE. Curbing the Diabetes Pandemic: The Need for Global Policy Solutions. *JAMA*. 2015; 313(23): 2319-2320

⁶ Brown D & Wyon M. An International Study on Dietary Supplementation Use in Dancers. *Med Probl Perform Art*. 2014; 29(4): 229-234

⁷ McGregor, R, Trennitoit, 2015: 17

toitumise ja energiavaruta võib noor keha lakata õigel viisil arenemast⁸ Laste energiavajadus on võrreldes täiskavanutega suurem ka seetõttu, et nende lihasgruppide vahel puudub veel adekvaatne koordineerimine. See muudab laste ainevahetuse vähem ökonoomseks. Samas on tõenäoline, et sportliku vilumuse kasvades energiakulu väheneb.⁹

IADMS-i (*International Association for Dance Medicine & Science*) poolt läbiviidud uuringu põhjal on kokku pandud toitumissoovitused balletitantsijatele. Meeles tuleb aga pidada, et iga tantsija vajadused on unikaalsed ja mõnikord on toitumissoovitused seotud meditsiiniliste probleemidega. Üldiselt peaks balletitantsija päevasest energiavajadusest katma 55%-60% süsivesikud, 12%-15% valgud ja 20%-30% rasvad. Arvesse tuleb võtta toitumissoovituste andmisel teatud toitainete talumatusega, allergiatega, kultuuriliste ja usuliste eripäradega. Lisaks sellele, mida balletitantsija sööb, on oluline hinnata ka seda, millal ja kui palju tuleks süüa.¹⁰

KOKKUVÕTE

Balletitantsijate puhul on tegemist teatud liiki sportlastega. Neil tuleb jälgida tasakaalustatud tervisliku toitumise põhimõtteid, pöörates tähelepanu individuaalsetele erisustele ja soorituste intensiivsusele. Tantsijate lihasmassi osakaal on suurem ja rasvaprotsent madalam ning seetõttu võib olla kaal kõrgem kui tavalisel inimesel. Kuna iga balletitantsija vajadused on mõnevõrra erinevad, siis tuleks nõu pidada kvalifitseeritud toitumiskoostajaga, kes koostaks individuaalse menüü, mis võtaks arvesse ka tantsija koormust ning määraks kindlaks, mis ajal ja kui palju tuleks süüa. Käesoleva referaadi autoril on plaanis jätkata uurimist antud valdkonnas, Eesmärgiks on aidata noori balletitantsijaid tasakaalustatud tervisliku toitumise abil, et nad saavutaksid parimaid tulemusi ning väheneks nende stress, mis on tingitud pidevast kehakaalu jälgimisest.

KASUTATUD KIRJANDUS

⁸ McGregor, R, Trennitoit, 2015: 29-30

⁹ Saarsalu, S, Laste toitumine ja tervis, 2017:120, 123

¹⁰ https://c.yumcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/dance-nutrition-2016.pdf

1. Arcelus J, Witcomb GL, Mitchell A. Prevalence of Eating Disorders amongst Dancers: A Systemic Review and Meta-Analysis. *Eur. Eat. Disorders Rev.* 2014; 22: 92–101.
2. Brown D & Wyon M. An International Study on Dietary Supplementation Use in Dancers. *Med Probl Perform Art.* 2014; 29(4): 229–234.
3. https://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/dance-nutrition-2016.pdf (16.01.2018)
4. <https://www.organismidiagnostika.ee/kehamassiindeks/> (14.01.2018)
5. Hu FB, Satija A, Manson JE. Curbing the Diabetes Pandemic: The Need for Global Policy Solutions. *JAMA.* 2015; 313(23): 2319-2320.
6. Brown D & Wyon M. An International Study on Dietary Supplementation Use in Dancers. *Med Probl Perform Art.* 2014; 29(4): 229–234.
7. McGregor, R, *Trennitoit*, 2015: 17
8. McGregor, R, *Trennitoit*, 2015: 29-30
9. Saarsalu, S, *Laste toitumine ja tervis*, 2017:120, 123
10. https://c.ymcdn.com/sites/www.iadms.org/resource/resmgr/resource_papers/dance-nutrition-2016.pdf (14.01.2018)