

Slankemetodene i enkelte idretter er direkte helseskadelige: De siste årene har Norge bidratt til flere store endringer

aftenposten.no/sport/i/vQMbbj/slankemetodene-i-enkelte-idretter-er-direkte-helseskadelige-de-siste-aarene-har-norge-bidratt-til-flere-store-endringer

Mette Bugge



For fire år siden reagerte landslagstrener i taekwondo David «Dave» Cook og Olympiatoppens Ina Garthe sterkt på det de så. I OL i Rio la de merke til mange høye utøvere som var svært tynne.

Garthe har doktorgrad i vektregulering, og har jobbet med utøvere i vektavhengige idretter siden hun selv var aktiv som kickbokser. 47-åringen er fagekspert for IOC på emnet.

Hun vet godt at det i en rekke idretter tukles med vekt.

– Når jeg er ute på konkurranser og konferanser, får jeg høre at vi er naive hvis vi tror at vi kan ta gullet med en sunn kropp.

Metodene som tas i bruk for å nå konkurransevekt i enkelte nasjoner, er ekstreme.

Tapping og injisering av blod, bruk av intravenøs væske på utøvere som er alvorlig dehydrert etter innveiing og faste over lengre tid er noen av metodene.

Garthe har selv sett noen utøvere som ikke klarer å gå på vekten uten hjelp, på grunn av ekstrem dehydrering.



Høyde og vekt. Bryter Felix Baldauf er til kontroll hos Ina Garthe på Olympiatoppen.
Ketil Blom Haugstulen

Utbredt i mange idretter

De vektavhengige idrettene, som for eksempel boksing, taekwondo, judo, kickboksing, vektløfting, karate og bryting, har en kultur som er bygget opp over år. Det å redusere vekt ved hjelp av helseskadelige metoder er akseptert som en del av idretten.

– Bryting har alltid hatt den tøffeste kulturen når det kommer til vektpining. I mange østeuropeiske nasjoner er det få trenere eller helseteam som ønsker å jobbe med dette, fordi de har så mange utøvere å ta av, sier Garthe.

– Likevel er noe i ferd med å skje, legger hun til.

Hun sikter til at det nå er innført veiing samme dag som de aktive skal i aksjon, ikke bare dagen før. Bryting har måttet endre rutinene og det legges opp til at det nye systemet skal brukes for første gang i sommerlekene i Tokyo neste år.

Fakta: Den vanskelige veiingen

* I mange idretter har det vært vanlig å pine seg ned flere kilo før innveiing. Utøverne er da dehydrert dagen før de skal prestere.

- * Deretter spiser de ofte og mye, for å få på kiloene på plass igjen. Metoden er helseskadelig.
- * I flere idretter må utøverne nå veie seg igjen samme dag de skal gå kamp.
- * I taekwondo kan utøvere bli trukket ut til kontroll. Da må de holde seg innenfor fem prosent av vekten fra innveiing.
- * Norge foreslår en enda strengere grense på tre prosent.
- * Dette tvinger utøvere til å melde seg på i en vektklasse som er naturlig for dem.



Dave Cook er en forkjemper for at taekwondo og andre vektklasseidretter skal gå bort fra ekstreme metoder. Han er sjokkert over hvordan det er i enkelte idretter. Helsen blir ofret i systemet.

Dan P. Neegaard

Kan føre til kollaps

Landslagstrener Cook har sett mange eksempler på unge som har presset seg ned i vekt, og oppnådd suksess.

Da har de pint seg ned enda mer, men til slutt kollapser kroppen. Derfor er han glad for at taekwondo i 2018 innførte at utøvere etter innveiing kan bli trukket ut for kontroll samme dag som de skal gå kamp.

Det 44-åringen dessuten har ivret for, og bidratt til internasjonalt, er at seniorenene ikke kan variere mer enn fem prosent i vekt fra innveing til kamp.

Cook og Norge har foreslått tre prosent, som gir enda mindre slingsringsmann. Det er signaler på at dette blir det neste.

Få maks ut av styrkeøkten: Så lange pauser bør du ha mellom settene

Olympiatoppens Ina Garthe og bryter Felix Baldauf samarbeider godt. Hun følger opp eliteutøvere i vektavhengige idretter.
Ketil Blom Haugstulen



Alarmerende

I sommer-OL i Brasil for fire år siden, ble det slått alarm. Cook, som har doktorgrad i biomekanikk, fant frem offisielle høydedata på utøverne.

Kombinert med vekt, regnet han seg frem til at åtte av ni medaljevinnere i de lavere vektclassene i taekwondo var klassifisert som undervektige.

Verdens helseorganisasjon (WHO) har en tabell for kroppsmasseindeks (BMI), relatert til høyde. 16 av deltagerne i de to laveste klassene, minus 49 og minus 58 kg, ble undersøkt. Henholdsvis 94 og 69 prosent ble klassifisert som undervektige.

- Det var tydelig at flere nasjoner hadde valgt ut høye utøvere med lange bein og stor rekkevidde, opplyser Garthe.



Under OL i Rio hadde Norge med Tina Røe Skaar i taekwondo. Det var da landslagstrener David Cook oppdaget at utøvere i de lettere vektklassene var høyere og tynnere enn før.

Heiko Junge / NTB scanpix

Ikke lenge etter kom et forslag om at høyde og vekt naturlig må henge sammen. Det er allerede testet ut i ungdomsklassen. Norge ble innkalt til en høring i den europeiske delen av det internasjonale forbundet. Det virker som om norske synspunkter blir tatt hensyn til.

Finnes det en gullstandard for å få en sunnere måte når det gjelder vektkontroll? Et alternativ er å innføre BMI. Det ble gjort i vinteridretten skihopping for flere år siden, selv om det ikke er vektklasser der.

- Hos barn og unge er det mulig å dele inn i biologisk heller enn kronologisk alder. Det gjøres for eksempel i mange fotballakademier i de profesjonelle klubbene. De unge utvikler seg forskjellig og har ulik grad av kroppslig modenhet, sier Cook.



Ina Garthe er fagansvarlig i avdelingen for idrettsnærings på Olympiatoppen.
Ketil Blom Haugstulen

Fakta: De unge i vektidretter

- * Tidligere undersøkelser viser at barn helt ned til ni år er opptatt av vekt.
- * Desto tidligere unge starter med vektreduksjon, desto mer alvorlig kan konsekvensene bli både fysisk og psykisk.
- * Ekstreme og gjentatte vektreduksjoner øker risikoen for spiseforstyrrelser.
- * I Norge har landslagstrener Dave Cook i taekwondo sørget for at unge utøvere ikke kan variere i vekt før de er 15 år. Mellom 15 og 17 år kan vekten kun varieres én kilo Tidligere var det fritt frem.
- * Det ligger en veileder på forbundets hjemmeside, som forteller noe om vekt og høyde.
- * Målet er å spre de riktige holdningene til alle miljøer i denne idretten.
- * Ifølge Olympiatoppens Ina Garthe ser det ut til å være sammenhenger mellom hvor tidlig unge starter med vektreduksjon, til at de benytter mer ekstreme vektreduksjonsmetoder senere i idrettskarrieren.

Beinhard utvelgelse

Norske utøvere som samarbeider med Olympiatoppen, har et regelverk å forholde seg til. BMI er en av flere variabler, som til sammen utgjør om deltagelse er aktuelt.

– Å tenke slik er typisk norsk, men vi ser en økende interesse i noen av de større idrettsnasjonene, opplyser Garthe.

Hun legger til at de store nasjonene kan velge og vrake utøvere.

– Hvis én blir borte, står ti andre bak klar til å overta plassen. I Norge har vi en helt annen filosofi. Vi tar vare på de utøverne vi har, og jobber for at de skal kunne kjempe om internasjonale medaljer på en helsemessig forsvarlig måte.

Et valg faren gjorde da hun var 13 år, har gjort henne til tidenes best betalte kvinnelige idrettsutøver.

Panipak Wongpattanakit fra Thailand feirer etter bronzen i Rio-OL. Hun veide under 49 kg og er 173 cm høy.
Vincent Thian / TT
NYHETSBYRÅN



Har en stemme internasjonalt

I kickboksing er landslagstrener Daimi Akin en sterk stemme internasjonalt for å redusere vektpress og endre holdninger. Han er leder av trenerkomiteen internasjonalt, og har satt helse på dagsordenen. Han er også med i en regelendringskomité,

sammensatt av trenere, dommere, leger og utøvere.

– Det handler blant annet om hvordan vi skal forebygge vektpining, og finne et regelverk der vi ser på en fornuftig inndeling når det gjelder vekt, om det skal være færre vektklasser eller ikke.

Akin har tidligere opplevd utøvere internasjonalt som har gått opp inntil åtte kg mellom innveiing og kamp. Allerede i 2001 ble det innført regler der utøverne må veie seg inn på morgenen på kampdag i en turnering eller mesterskap. Det har minsket pinepresset.

– Norge var den nasjonen som tok initiativ til dette og ble hørt, sier han.

Nå er det foreslått at det minimum skal være tre timer mellom innveiing og kamp, noe man tenker vil forhindre de mest ekstreme dehydreringsregimene.

Landslagstrener Daimi Akin er en av dem som jobber hardt for at kickboksing skal være en sunn idrett. Han lyttes til internasjonalt.

Privat



Mange juniorer slutter

Selv om det jobbes kontinuerlig med kontrollert vektnedgang for Norges beste utøvere i vektavhengige idretter, viser en kartlegging at 32 prosent av landslagsutøvere i vektklasseidretter reduserte vekten for første gang før fylte 15 år. Det gir seg uheldige utslag.

Garthe mener det er en utfordring at mange juniorer slutter før de blir seniorer.

– Et overdrevent og feilaktig fokus på vekt og ernæring «smitter» fort. Glede ved lek, mestring og konkurranse går tapt til fordel for negativt fokus og ødeleggende sammenligninger. Slike kulturer kan igjen være bidragene til at utøvere velger seg vekk, mener hun.

Cook synes det er viktig at Norge har gode rollemodeller. De unge tar etter og gjør som sine forbilder. Selv skal han fortsette å kjempe for at idretten skal bli så sunn som mulig. Det er fortsatt en jobb å gjøre.

– Er vi ikke årvåkne, er helsen til de unge på spill.