

KATEDRA ZA FIZIOLOGIJU
STOMATOLOŠKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
Lea Vuletić, dr.med.dent.
Šalata 3
10 000 Zagreb
tel. 4590 243
e-mail: vuletic@sfzg.hr

U Zagrebu, rujan 2011.

Informacije za studente Kineziološkog fakulteta
koji žele sudjelovati u istraživanju pod nazivom:

UTJECAJ DODATKA L-ARGININA PREHRANI FIZIČKI AKTIVNIH OSOBA NA pH SLINE I SALIVARNU KONCENTRACIJU UREJE

dr.med.dent. Lea Vuletić, prof.dr.sc. Ivan Alajbeg, prof.dr.sc. Lana Ružić

Koji je cilj istraživanja u koje nas pozivate?

Cilj je istražiti postoji li utjecaj dodatka aminokiseline L-arginin vašoj uobičajenoj prehrani na sastav i osobine sline. Ili, malo konkretnije, hoće li konzumiranje L-arginina biti praćeno povišenjem pH vrijednosti sline i povišenjem koncentracije ureje u njoj.

Zašto je to uopće bitno?

Količina, sastav i osobine sline određuju njezinu sposobnost da štiti naše zube od bolesti: zubnog karijesa i zubne erozije. Njezina se zaštitna moć povećava s povišenjem koncentracije ureje i pH vrijednosti. Stoga i uzimanje L-arginina kao dodatka prehrani potencijalno povećava zaštitnu sposobnost sline što je posebno korisno za sportaše i druge fizički aktivne osobe jer su češće izložene okolnostima koje povećavaju rizik od razvoja bolesti zubi.



Komercijalno dostupni pripravci L-arginina (ili s L-argininom) primarno su namijenjeni upravo sportašima i drugim fizički aktivnim osobama. Preporučuju se radi mogućeg povećanja učinkovitosti treninga (pospješnja cirkulacijske funkcije, izgradnje mišićnog tkiva) i ubrzanja oporavka nakon tjelesnih aktivnosti, izgradnje mišićnog kreatina, jačanja imunoloških funkcija, pospješnja lučenja anaboličkih hormona i dr.

Vaše sudjelovanje u ovom istraživanju omogućit će da doznamo ima li taj proizvod utjecaja na osobine sline zbog čega bi mogao utjecati i na sklonost razvoju bolesti zubi kod pojedinaca/ sportaša koji ga redovito konzumiraju.



Što će biti moj zadatak? Hoće li mi sudjelovanje u istraživanju oduzeti puno vremena?

Vaš angažman u ostvarenju ovog istraživanja je doista minimalan. Sve što ćete trebati učiniti jest izdvojiti **2 x 10-15 min** vremena u jutarnjim terminima, prije predavanja i treninga, kako biste se (u prostorijama vašeg fakulteta!) našli s voditeljem istraživanja radi uzimanja uzorka sline na kojem ćemo provesti mjerenja. Uzorak se dobije jednostavnim sakupljanjem sline koja se normalno neprekidno izlučuje u usnu šupljinu u plastičnu čašicu tijekom 10-15 minuta.

Termin sakupljanja sline bit će unaprijed određen i dogovoren sa svakim sudionikom osobno (putem mobitela) jer je važno da na mjerenje dođete pripremljeni! S mjerenjima ćemo započeti tijekom zimskog semestra tekuće akademske godine.

Priprema podrazumijeva da ujutro prije prikupljanja uzorka sline:

ništa ne jedete,

ništa ne pijete (izuzev obične vode ukoliko vam je potrebna)

ne žvačete gume za žvakanje,

ne perete zube (dozvoljeno je isprati usta vodom, ali ne četkati zube četkicom sa ili bez paste).

Nastojte da se noć prije mjerenja naspavate i odmorite.

Prije spavanja popijte najmanje čašu vode radi hidracije organizma neovisno o tome osjećate li žeđ.

Mjerenje se mora provesti u dva navrata. Rezultati prvog mjerenja predstaviti će vrijednosti pH i koncentracije ureje u vašoj slini kakve one jesu bazalno (bez ikakve „intervencije“). Rezultati drugog mjerenja omogućit će nam da procjenjujemo mijenjaju li se te vrijednosti pod utjecajem L-arginina.

Stoga će jedina razlika u vašoj pripremi za drugo sakupljanje uzorka sline biti u tome što ćete Isat prije dogovorenog termina popiti s vodom 3 tablete koje ćemo vam dati. Kako bismo umanjili mogućnost pogreške pri analizi rezultata, polovica od ukupnog broja sudionika popit će 3 tablete L-arginina, a polovica izgledom jednake placebo tablete koje neće sadržavati L-arginin niti ikakvu drugu biološki aktivnu tvar. Ni sudionici ni voditelj istraživanja neće znati kome je dodijeljen L-arginin, a kome placebo.

Koliko studenata trebate? Jesam li Vam ja baš neophodan/-na?

U provedbi istraživanja će sudjelovati **125 m/ž osoba** koje ćemo slučajnim odabirom izdvojiti iz ukupnog broja prijavljenih. To nije mali broj pa nam je svaki student s malo dobre volje i vremena doista neophodan! Nadamo se da će ovaj poziv probuditi vaš sportski duh i da ćete se natjecati tko će se prije prijaviti! ☺



Također, **Polleo Sport** trgovina sportske prehrane nagradit će sudionike istraživanja jednokratnim bonom kojim mogu kupiti proizvode iz njihove ponude uz **10% popusta!**

Može li mi uzimanje L-arginina na neki način štetiti?

L-arginin je aminokiselina koja je normalan sastojak mnogih namirnica, ali se (kao i proteini, vitamini i sl.) može uzimati i u dodatnim količinama kao dodatak uobičajenoj prehrani. Temeljem podataka iz znanstvene literature sigurnom se dnevnom dozom smatra 20g L-arginina. Pripravci L-arginina dostupni na tržištu obično se preporučuju u jednokratnoj dozi od 500mg - 5g. U ovom će istraživanju biti korištena jednokratna doza od 3g. Sudjelovanje u provedbi istraživanja stoga neće naštetiti vašem zdravlju, a vrijedno nam je jer će njegovi rezultati doprinijeti našem znanju o utjecaju prehrambenih sastojaka na osobine slinje koje ju čine više ili manje sposobnom oduprijeti se razvoju bolesti poput zubnog karijesa.

Naše spoznaje podijelit ćemo s vama. Svim zainteresiranima osigurat ćemo pdf verziju članka koji će opisati rezultate istraživanja i biti publiciran u jednom od znanstvenih časopisa.

Kako se mogu prijaviti za sudjelovanje u istraživanju?

Možete se prijaviti tako da download-ate kratak **Obrazac za prijavu**, popunite ga i pošaljete na e-mail adresu:

vuletic@sfzg.hr

Nažalost, prepoznajete li se u dolje navedenom, nemojte se prijaviti jer vas nećemo moći uključiti:

- ako pušite,
- ako nosite ortodontske aparatiće,
- ako ne perete zube barem jednom dnevno,
- ako znate da imate “rupe” u zubima bilo kao rezultat neliječene bolesti zuba (karijesa), bilo kao posljedicu odlomljenih ispuna (jer eto već mjesecima ne nalazite vremena za posjetiti svog stomatologa ☺)
- ako vam je zubno meso otečeno i/ili krvari
- ako vam vaš stomatolog provodi postupak izbjeljivanja zubi

Zahvaljujemo na suradnji!