



VROUWENPRAAT

Dat vrouwen over het algemeen de mannen niet bij kunnen houden is bekend. Waar ligt dat nou precies aan? En hebben we als vrouw ook voordelen op sportief vlak?

Tot de leeftijd van negen à tien jaar is er geen verschil in lichaamsbouw tussen de beide geslachten. In geval van gelijke lengte en gewicht is er een gelijk prestatievermogen. Na de puberteit zijn mannen gemiddeld elf tot veertien kilogram zwaarder dan vrouwen. Dat is extra bot- en spiermassa. Het zorgt voor grotere absolute spierkracht, maar niet wanneer per kilogram spier wordt gerekend. Testosteron zorgt er tevens voor dat spieren door krachttraining beter kunnen groeien.

Verschillen

Het maximale zuurstofopnamevermogen is voor mannen veertig procent hoger. Dat is twintig procent als je het berekent per kilogram lichaamsgewicht. Bij duursporten presteren mannen slechts vijf tot vijftien procent beter dan vrouwen. Op de marathon, ultramarathon en ironman triathlon worden de verschillen steeds kleiner, omdat vrouwen de laatste jaren dezelfde

competitie- en trainingsmogelijkheden hebben. Het gemiddelde vetpercentage voor mannen is vijftien procent, voor vrouwen is dat vijftwintig procent. Vrouwen hebben het vet vooral rond de heupen en de bovenbenen, mannen rond de taille. Dit en relatief korte benen geven vrouwen een lager zwaartepunt. Dat is gunstig voor bepaalde sporten waarin balans belangrijk is.

Cyclus

Veel vrouwen ervaren een betere prestatie in een bepaald deel van hun menstruatiecyclus. Wetenschappelijk bewijs is hier (nog) niet voor. Het hormoon oestrogeen heeft mogelijk een positief effect op het concentratie- en waarnemingsvermogen. Ook helpt oestrogeen om de koolhydraatvoorraden in de spieren te sparen en meer vetten te verbranden.

Orale anticonceptie beïnvloedt ook het prestatievermogen. De pil zorgt vaak voor een verminderde bloeding tijdens de menstruatie, dit verlaagt de kans op ijzerebrek. Een hoger hemoglobinegehalte en zuurstofopnamevermogen zijn het gevolg. Ook wordt het prestatievermogen positief beïnvloed doordat er minder pre-menstruele klachten optreden, zoals vermoeidheid en vocht vasthouden. Onderzoek laat zien dat er minder stressfracturen optreden bij hardloopters met orale anticonceptie.

Risico voor vrouwelijke sporters

Wanneer vrouwen intensief sporten en minder eten lopen zij risico op de 'female athlete triad' (FAT). Dit is een beschrijving van drie symptomen: een eetstoornis, uitblijvende menstruatie en botontkalking. Als er te weinig calorieën beschikbaar zijn voor het lichaam, blijft de menstruatie uit.



foto: Frits van Eek.



Karin van der Ende-Kastelijns is sportarts. In deze rubriek gaat zij in op veelvoorkomende lichamelijke klachten bij sporters.

Hierdoor vermindert de aanmaak van het hormoon dat zorgt voor botaanmaak. Het continue proces van botaanmaak en -afbraak raakt uit evenwicht. Het kan lange tijd duren voordat het weinige menstrueren en de botontkalking aan het licht komen. Aangezien de FAT niet alleen een negatieve invloed op de gezondheid maar ook op het prestatievermogen heeft, is het belangrijk om als omgeving (ouder, coach, etc.) hier alert op te zijn en hulp in te schakelen als een van de drie symptomen aanwezig is.

Vragen en reacties?

karin@lechampion.nl