



Biomedicinos mokslų daktaras Marius Baranauskas – Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Visuomenės sveikatos instituto mokslo darbuotojas, Lietuvos olimpinio sporto centro sportininkų mitybos specialistas, dirba su olimpinės rinktinės ir perspektyvinio rengimo sportininkais. 2008 metais baigė magistrantūros studijas Vilniaus universiteto Medicinos fakultete. 2012 metais apgynė daktaro disertaciją „Sportininkų faktinės mitybos ir mitybos įpročių vertinimas 2008-2012 metų olimpinio ciklo laikotarpiu“.

Fundamentalūs ir praktiniai sportininkų mitybos aspektai paskatino Marių Baranauską toliau tobulintis šioje srityje ir planuoti tolimesnius, su didžiausio meistriškumo sportininkų mityba susijusius, tyrimus. M. Baranauskas savo mokslinių tyrimų rezultatus sportininkų mitybos klausimu yra paskelbęs tarptautinėse ir Lietuvos mokslinėse konferencijose bei moksliniuose žurnaluose.

Marius Baranauskas teigia – „*Energijos eikvojimo būdai fizinio krūvio metu sportininkų organizme lemia energijos sąnaudų skirtumus. Todėl, siekiant sportininkų organizmą optimaliai aprūpinti maistinėmis ir biologiškai aktyviomis medžiagomis, svarbu mokliškai įvertinti sportininkų faktinę mitybą, atsižvelgiant į kultivuojamos sporto šakos specifiką, fizinio krūvio intensyvumo lygį ir kitus veiksnius. Individualūs sportininkų maisto racionai bei racionalus mitybos papildymas **maisto papildais ir specialiais sportininkams skirtais mitybos produktais**, siekiant aukščiausių rezultatų didžiajame sporte, šiandien tampa viena iš populiariausių prioritetinių sportininkų rengimo uždavinių. Nuolatinė sportininkų mitybos priežiūra, individualių konsultacijų teikimas, poveikio priemonių sportininkų mitybai gerinti planavimas ir įgyvendinimas – tai, ko reikia visiems Lietuvos sportininkams, kad būtų pasiekti užsibrėžti sportiniai tikslai“.*