

Использование биологически активных добавок в спорте



ЦСК
МОСКОМСПОРТА

ЧЕСТНЫЙ СПОРТ

МОСКОВСКАЯ КОМПЛЕКСНАЯ
АНТИДОПИНГОВАЯ ПРОГРАММА

+7 [495] 956-02-02

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

Под редакцией Е.В. Иконниковой

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В СПОРТЕ

Применяя биологически активные добавки, спортсмены рассчитывают на быстрое восстановление, обеспечение организма энергией и улучшение спортивных результатов.

Лишь незначительное число используемых спортсменами добавок обладает эффективностью, подкрепленной достоверными научными данными, большинство же добавок опасны для здоровья и содержат запрещенные вещества.

Многие спортсмены поступают крайне неосмотрительно, принимая добавки в дозах, превышающих допустимые, покупая добавки у ненадежных поставщиков. Последствия такого подхода могут быть губительными для здоровья и спортивной карьеры.

Что касается вопроса приема биологически активных добавок, то антидопинговые организации придерживаются мнения, что применять их следует только в том случае, когда это действительно необходимо и только после консультаций с врачом. Также рекомендуется воздержаться от приема добавок, если можно обойтись без них. Важно запомнить: если есть сомнение в качестве продукции, неизвестен производитель, отсутствуют регистрационные документы, то такие добавки применять нельзя, так как существует высокая вероятность того, что в ней содержится допинг. Кроме того, не следует приобретать добавки через интернет и у неизвестных фирм-производителей. Спортсмен всегда ответственен за то, что попадает в его организм! Использование некачественной биологически активной добавки не служит оправданием при обнаружении допинга в пробе спортсмена.



Биологически активные добавки не являются медицинскими препаратами, соответственно, их производство не регулируется так же тщательно, как и производство медицинских препаратов. Эффективность большинства добавок не подтверждена научными данными, а по данным статистики мирового допинг-контроля каждая четвертая положительная допинг-проба возникает вследствие применения некачественной биологически активной добавки. Зачастую добавки производятся в антисанитарных условиях, что может вызвать кишечные расстройства, большинство дорогостоящих ингредиентов, которые заявлены на упаковке, как правило, отсутствуют, вместо них добавляют запрещенные в спорте препараты для получения «быстрого эффекта». Некачественные биологически активные добавки не только могут повлиять на результат допинг-контроля, но и нанести серьезный ущерб здоровью. Спортсменам следует очень внимательно относиться к приему биологически активных добавок, ведь незнание не освобождает от ответственности.



Если у спортсмена наблюдается нехватка того или иного витамина или минерала, а сам спортсмен питается неполноценно, прием биологически активной добавки не решит эти проблемы и не компенсирует все отрицательные последствия неполноценного питания. Кроме того, многие спортсмены поступают неосмотрительно и принимают биологически активные добавки, слепо доверяя рекламе, обещающей 100% положительный эффект без всякого побочного действия. Последствия такого безответственного подхода могут быть губительными для организма и спортивных результатов спортсмена.

Протеиновые порошки и препараты.

Среди самых продаваемых продуктов для спортивного питания нужно упомянуть протеиновые пищевые добавки, батончики и аминокислотные препараты. Достаточное насыщение организма белками, безусловно, играет важную роль для роста и восстановления мышечной ткани, но его вполне можно достичь за

счет нормальной пищи, поэтому настоящая необходимость в приеме белковых препаратов возникает редко.

Белково-углеродные добавки могут оказаться действенными в фазе восстановления организма после тренировки. Тем не менее, содержащиеся в пище цельные белки значительно превосходят по своей ценности разрозненные аминокислоты, которые содержатся в пищевых добавках.

Удаление избытка жира и наращивание мышц.

Огромное количество пищевых добавок продается с обещаниями помочь избавиться тело от жира и нарастить крепкие мускулы – обещаниями, заманчивыми и для спортсменов, и для всех остальных. На самом деле многие из этих препаратов содержат ингредиенты, относящиеся к категории допинговых и представляющие серьезную опасность для здоровья. В лучшем случае, препарат может состоять из компонентов, которые не принесут вам ни вреда, ни пользы.

Например, препараты для наращивания мышечной массы содержат хром, бор, гидроксиметилбутират, молозиво и другие подобные ингредиенты. Исследования показали, что ни один из этих компонентов не приносит спортсменам никакой существенной пользы.



Интенсивная подпитка организма энергией.

В пищевые добавки этой группы входят карнетин, пируват, рибоза и экстракты экзотических растений. Ни один из них не способствует улучшению спортивных результатов и, вопреки рекламным заверениям, заслуживающих доверия свидетельств эффективности этих добавок нет.

Питание и иммунная система.

Установлено, что из-за интенсивных тренировок, частых путешествий и соревнований многие спортсмены более восприимчивы к простудам и инфекциям, так как все это ослабляет их иммунную систему.

Реклама препаратов, содержащих глутамин, цинк, эхинацею, молозиво и другие подобные вещества, утверждает, что они способны существенно повысить иммунитет, однако достаточно серьезных доказательств их эффективности нет. Зато есть свидетельства благотворного влияния на иммунную систему богатой углеводами пищи (она снижает уровень гормонов стресса) и отдыха.

Добавки для укрепления костей и суставов.

Интенсивные тренировки создают дополнительную нагрузку на опорно-двигательный аппарат, компенсировать которую обещают многочисленные пищевые добавки. Для здоровья костей необходимы кальций и витамин D. Потребность в кальции человек может покрыть за счет правильно подобранного рациона питания, а для синтеза витамина D важно больше времени проводить на солнце. Спортсмены со сниженной минеральной плотностью костей должны находиться под наблюдением спортивного врача.

Рекламируемые препараты для укрепления суставов содержат, в частности, глюкозамин, длительный прием которого может привести к субъективному улучшению состояния у страдающих остеоартритом пожилых пациентов, однако польза этого вещества для здоровых спортсменов не доказана.



Биологически активные добавки и вопросы допинга

Особую осторожность с различными добавками нужно проявлять спортсменам, которые подвергаются допинговому контролю.

Некоторые добавки готовятся в антисанитарных условиях и содержат токсины, вызывающие желудочно-кишечные расстройства.

В других добавках может отсутствовать часть заявленных ингредиентов, как правило, самых дорогих. Часто биологически активные добавки бывают загрязнены стероидами, стимуляторами и другими запрещенными в спорте веществами. По имеющимся сведениям, каждая четвертая добавка может вызвать положительный результат допинг-пробы. Причем запрещенные вещества часто не указываются на этикетке, поэтому ни спортсмен, ни медицинский персонал могут не подозревать об их наличии.

Прежде чем решится на прием той или иной добавки, ответственный и разумный спортсмен сначала убедится в том, что это ему действительно необходимо и не сопряжено с допинговым риском.

Нет никаких точных медицинских доказательств того, что прогормоны, например, андростендион и норандростендион, стимулируют прирост мышечной массы и силы. Прогормональные препараты активно навязываются спортсменам и без ограничений продаются в магазинах и через Интернет, однако их прием дает положительные допинг-пробы и приводит к отрицательным последствиям для организма.



Повысить уровень тестостерона, а значит, усилить анаболическое действие, обещают многие растительные добавки. В их состав входят трибулус terrestris, хризин, индол-3-карбинол, пальма сереноа, гамма-оризанол, смилакс и мумиё. Все заверения в эффективности этих препаратов основаны на так называемых лабораторных экспериментах и не прошли проверку на человеке. Поэтому следует предостеречь спортсменов от употребления таких добавок.

Спортсмены должны знать о существовании строгих правил, которые накладывают на них ответственность за принимаемые продукты и препараты.

Незнание правил не служит оправданием при положительной допинг-пробе.

Проверяйте все добавки вместе с врачом-специалистом. Откажитесь от приема добавки, если есть хоть какие-то сомнения в ее безопасности.

Телефон: 956 02 02
voprosdoping@yandex.ru
www.anti-doping.ru



www.anti-doping.ru