

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК В СПОРТЕ

Ж.А. Зыкун, А.И. Конон

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
Гомель, Беларусь

Аннотация. Использование биологически активных добавок в спорте, авторов Зыкун Жанны Антоновны, Конона Александра Ивановича в статье рассматривается влияние биологически активных добавок на организм спортсменов. Особое внимание обращается на воздействие ингредиентов на организм и рассматриваются побочные действия при употреблении данных препаратов. Поэтому, стоит задуматься и посоветоваться с врачом перед употреблением данных веществ.

Ключевые слова: биологически активные добавки, допинг, риск, здоровье.

THE USE OF DIETARY SUPPLEMENTS IN SPORTS

Zh.A. Zykun, A.I. Konon

Gomel, Belarus

Annotation. The use of dietary supplements in sports, authors Zykun Zhanna Antonovna, Konon Alexander Ivanovich the article examines the effect of dietary supplements on the body of athletes. Special attention is paid to the effect of the ingredients on the body and the side effects of the use of these drugs are considered. Therefore, you should think about it and consult a doctor before using these substances.

Key words: Dietary supplements, doping, risk, health.

Каждый спортсмен мечтает победить. И для достижения своих целей использует все силы и средства. Одним из таких средств являются допинг-употребление запрещенных лекарственных препаратов и биологически активных веществ временно усиливающих физическую и психологическую деятельность организма, что в свою очередь значительно улучшает результаты спортсмена и принося вред организму.

Применение допинга контролируется с помощью допинг-теста, который проводится перед выступление спортсмена или после него.

Допинг может принести огромный вред здоровью спортсмена. Перед применением любых препаратов необходимо точно и грамотно изучить побочные действия ингредиентов, входящих в состав препаратов.

С помощью экспертной группы независимых врачей, специализирующихся на пищевых добавках выявлено 15 ингредиентов, входящих в состав БАД. Они являются потенциально опасными для человека, риски включают повреждение органов, рак и остановку сердца. Степень угрозы здоровью зависит от количества принимаемого ингредиента и продолжительности воздействия на организм человека. Рассмотрим таблицу, в которой указаны всевозможные риски организму человека после употребления биологически активных добавок.

Таблица 1 – Ингредиенты, входящие в состав БАД

Состав	Преимущества, заявленные производителем	Риск
Аконит Aconiti tuber, aconitium, Angustifolium, monkshood, radix acjnti, wolfsbane	Уменьшает воспаление, боль в суставах, эффективен при подагре	Тошнота, рвота, слабость, паралич, одышка и проблемы с сердцем, возможен летальный исход
Дубровник Teucrium chamaedrys, viscidum	Способствует снижению веса, снимает лихорадку, эффективно при артрите, подагре, проблемах с желудком	Повреждает печень, вызывает гепатит, возможен летальный исход
Кофеин-порошок Также встречается 1,3,7-триметилксантин	Улучшает внимание, улучшает спортивные результаты, снижает вес	Сердечные приступы, аритмия, остановка сердца, возможен летальный исход, особенно опасно в сочетании с другими стимуляторами
Кава (Перец оьяняющий) Ava pepper, kava kava, piper methysticum	Уменьшает чувство тревожности эффективно при бессоннице	Повреждает печень, усугубляет болезнь Паркинсона и усиливает депрессию, ухудшает концентрацию внимания при вождении, возможен летальный исход
Красный дрожжевой рис Monascus purpureus	Снижает уровень «плохого холестерина» предотвращает сердечные заболевания	Вызывает проблемы с почками и мышечной системы, повреждает печень. Выпадение волос, увеличивает риск побочных эффектов
Мать-и-мачеха Creosote bush, greasewood, larrea divaricate, larrea trudentata, larreestat	Облегчает кашель, боль в горле, эффективен при ларингите, бронхите, астме	Повреждает печень, возможный канцероген
Метил синефрин Oxilofrine, phydroxyephedrine	Способствует снижению веса, увеличивает прилив энергии, улучшает спортивные результат	Учащение сердечного ритма, нарушения сердечного ритма, остановка сердца, особенно рискованно принимать в сочетании с другими стимуляторами
Масло мяты болотной Nedeoma pulegioides, menthe pulegium	Эффективен при проблемах с дыханием, расстройствах пищеварения	Печеночная и почечная недостаточность оказывает негативное влияние на нервную систему, судороги
Окопник Blackwort, bruswort, slippery root, Symphytum officinale	Облегчает кашель эффективен при проблемах с желудком, боли в груди	Повреждает печень, возможен летальный исход
Чапараль Creosote bush, greasewood, larrea divaricata	Способствует снижению веса, уменьшает воспалительные процессы эффективны при орви, используется при кожной сыпи	Повреждает почки, печень
Чистотел Celandine, chelidonium majus, chelidonii herba	Облегчает боль в желудке	Повреждает печень
Экстракт порошка зеленого чая Camellia sinensis	Способствует снижению веса	Головокружение, звон в ушах, снижение усвоения железа, обостряет анемию, и повышает кровяное давление и сердечный ритм повреждает печень
Лоберия Lobela inflate, vomut wort	Эффективен при борьбе с дыханием, помогает борьбе с курением	Тошнота, рвота, диарея, озноб, учащение сердцебиения спутанность сознания, судороги, гипотермия
Усниновая кислота Bead moss, tree moss, usnea	Способствует снижению веса	Рак печени

С точки зрения достигаемого эффекта препараты можно условно разделить на 2 основные группы:

1. Препараты которые применяют непосредственно в период соревнований для кратковременной стимуляции работоспособности, психического и физического тонуса спортсмена;

2. Препараты, которые применяют в течение длительного времени в ходе тренировочного процесса для наращивания мышечной массы и обеспечения адаптации спортсмена к максимальным физическим нагрузкам.

В первую группу входят различные средства, стимулирующие центральную нервную систему:

а) психостимулирующие средства (или психомоторные стимуляторы): фенамин, центедрин, (меридил), кофеин, сиднокраб, сиднофен;

близкие к ним симпатомиметики: эфедрин и его производные, изадрин, беротек, салбутамол; некоторые ноотропы: натрия оксибутиран, фенибут;

б) аналептики: коразол, кордиамин, бемегрид;

в) препараты, возбуждающе действующие преимущественно на спинной мозг: стрихнин.

К этой же группе относятся некоторые наркотические анальгетики со стимулирующим или седативным (успокаивающим) действием: кокаин, морфин и его производные, включая промедол; омнопон, кодеин, дионин, а также фентанил, эстоцин, пентазоцин (фортрал), тилидин, дипидолор и другие. Кроме того, кратковременная биологическая стимуляция может достигаться с помощью переливания крови (собственной или чужой) непосредственно перед соревнованиями (аутогемотрансфузия) “кровяной допинг”.

Во вторую группу допинговых средств входят анаболические стероиды (АС) и другие гормональные анаболизирующие средства. Кроме того существуют специфические виды допингов и других запрещенных фармакологических средств:

а) средства снижающие мышечный тремор, улучшающие координацию движений: бета-блокаторы, алкоголь;

б) средства, способствующие уменьшению (сгонке) веса, ускорению выведения из организма продуктов распада анаболических стероидов и других допингов, различные диуретики (мочегонные средства);

в) средства, обладающие способностью маскировать следы анаболических стероидов во время проведения специальных исследований по допинг контролю – антибиотик.

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих пяти групп: стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики). Наркотики (наркотические анальгетики). Анаболические стероиды и другие гормональные анаболизирующие средства. Бета-блокаторы. Диуретики.

Конкретно запрещенные препараты, к ним относятся:

Препарат КОМПЛИВИТ необходимо с осторожностью применять в спорте. Данный препарат содержит кобальт - субстанцию, которая включена в Список запрещенных субстанций и методов в классе S2. Пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции миметики.

Кобальт не является запрещенным в тех случаях, когда натуральным образом содержится в продуктах питания. Применение пищевых добавок и витаминных комплексов, где дозы не превышают рекомендованные суточные дозы (20-50 мкг, но не более 10 мкг на 10 кг массы тела человека) не будет считаться запрещенным. В то же время, применение биологически активных добавок и витаминно-минеральных комплексов, где доза неорганического кобальта (хлорид кобальта и др.) превышает суточную рекомендованную дозу, является запрещенным. Обращаем внимание на необходимость тщательной проверки ингредиентов препаратов на предмет содержания запрещенных субстанций.

Национальное антидопинговое агентство обращает внимание на то, что участились случаи употребления спортсменами КЛЕНБУТЕРОЛА (Clenbutero)

КЛЕНБУТЕРОЛ является широко применяемым средством при простудах и бронхитах. Этот препарат чаще всего выпускается в сиропе, но его также можно встретить в виде таблеток. КЛЕНБУТЕРОЛ доступен в аптеках в свободной продаже (даже без рецепта врача). Спортсмен должен знать, что КЛЕНБУТЕРОЛ входит в Список запрещенных веществ и методов, относится к классу S1 (анаболические агенты) и запрещен в соревновательный и вне соревновательный периоды. В соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом за применение КЛЕНБУТЕРОЛА предусматривается дисквалификация от 2 до 4-х лет. В случае назначения КЛЕНБУТЕРОЛА врачом, спортсмену необходимо своевременно подать заявку на терапевтическое использование

Таким образом из выше перечисленного хотелось бы обратить внимание на необдуманное применение некоторых препаратов и заботой об организме в целом. Не всегда безобидные травяные композиции могут как облегчить состояние так его и ухудшить.

Литература

1. Допинг и аллергия. / Федорович С. В./ Мн.: БИТ «Хата», 1994 г.
2. Морозов В. И., Косолапов В. А., Федорович С. В. Допинг в спорте: Методическая разработка. – Мн., 1989 г.
3. Спортивная медицина / Под ред. В. Я. Карпмана. – М., 1987 г.