

Кашкан Е.А., Борцевич П.Ю.

ПРАКТИКА ПРИМЕНЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ У ЛИЦ С ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Кожанова И.Н.

Кафедра клинической фармакологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. В современном мире многие люди активно употребляют или хотя бы раз пробовали спортивные добавки. Рынок заполнили многообразные биологически активные вещества, начиная от безобидных на первый взгляд пищевых добавок и заканчивая анаболическими стероидами, обещающие быстрый сброс лишнего веса, набор мышечной массы, увеличение силы и выносливости. Основной проблемой употребления пищевых добавок является недостаток достоверных научных исследований результатов их применения и побочных эффектов, а также ограниченная информация о принципах их применения и выбора потребителями.

Цель: установить практику применения биологически активных добавок (БАД) у лиц с повышенной физической активностью.

Материалы и методы. Исследование проведено методом анонимного анкетирования среди лиц с повышенной физической активностью. В анкете были сформулированы вопросы об антропометрических данных (рост и вес), видах активности, частоте и длительности занятий спортом, осведомленности о спортивном питании и добавках, применении определенных БАДов, длительность использования препаратов, источниках информации о спортивных добавках, цели их применения. В опросе приняли участие 40 человек (38 мужчин и 2 женщины), в возрасте от 18 до 30 лет (медиана – XX лет). Статистическая обработка проводилась методами описательной статистики с использованием возможностей прикладного пакета программ Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. При анализе анкетирования установлено: среди всех опрошиваемых большинство составляют лица, занимающиеся бодибилдингом/пауверлифтингом преимущественно 2-3 раза в неделю; 87,5% опрошенных знают, что такое БАДы и для чего они применяются, 85% – употребляют. Предпочтение отдается протеину (37,5% опрошенных), креатину (47,5%), витаминным комплексам (42,5%), немного реже применяются ВСАА – комплекс незаменимых аминокислот (20%), омега-3-ненасыщенные жирные кислоты (25%), гейнер (17,5%). Среди употребляющих БАДы 61,1% отмечают связанное с их применением улучшение силовых показателей, 66,7% - увеличение выносливости, 53,8% – прирост массы тела, что соответствует основным целям опрошенных.

Выводы: для лиц с повышенной физической активностью характерна высокая информированность о применении пищевых добавок и биологически активных веществ. БАДы употребляются большинством респондентов. Среди всех добавок наиболее популярными являются протеин, креатин, витаминные комплексы. Более половины опрошенных отмечают улучшение силовых показателей, увеличение выносливости, прирост массы тела и связывают эти эффекты с применяемыми препаратами.