

Борцевич П.Ю., Кашкан Е.А.

ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ В СПОРТЕ. ВОЗМОЖНОСТИ И ПОСЛЕДСТВИЯ

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

Кафедра клинической фармакологии

Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск

Актуальность. Современный спорт становится все более конкурентным, и многие спортсмены, стремясь достичь максимальных результатов любой ценой, начинают употреблять не только пищевые добавки, но и допинги. Однако некоторые не осознают потенциальные риски, связанные с применением пищевых добавок, которые могут содержать запрещенные вещества и тем самым приводить к серьезным заболеваниям, вызывать аллергические реакции и другие побочные эффекты. Поэтому важно разобраться в том, какие пищевые добавки безопасны для здоровья и как правильно их использовать.

Цель: установить актуальную ситуацию с БАД в профессиональном и любительском спорте.

Материалы и методы. Проведен обзор литературных источников по предварительно сформированному запросу (спортивное питание, БАДы, исследования, эффективность, снижение веса, увеличение выносливости, улучшение силовых показателей, прирост массы тела) в доступных русскоязычных источниках информации и нормативных правовых документах (российский и белорусский списки запрещенных субстанций и методов, утвержденные Всемирным антидопинговым агентством).

Результаты и их обсуждение. Обнаружены перечни допингов (РБ, РФ), включающие более 400 позиций, в том числе субстанции, запрещенные постоянно: анаболические агенты; пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции, миметики; бета-2 агонисты; гормоны и модуляторы метаболизма; диуретики и маскирующие агенты; субстанции, запрещенные в соревновательный период: стимуляторы, наркотики, каннабиноиды, глюкокортикоиды; субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта: бета-блокаторы. Общее количество обнаруженных публикаций – 3450.

Выводы: списки допингов значительны по размеру, включают многие лекарственные средства, которые применяются у большинства пациентов с терапевтическими целями. Доказательства клинической эффективности пищевых добавок и БАДов убедительны для протеина, креатина, гейнера; неубедительны и противоречивы для омега-3-ненасыщенных жирных кислот, ВСАА (комплекс незаменимых аминокислот), коллагена, L-карнитина. Возможности развития нежелательных эффектов и их виды обсуждаются редко. Следует очень тщательно подходить к выбору спортивного тренера и источников информации о возможностях применения спортивного питания и биологически активных веществ.