

Лягушевич М.Е.

ОЦЕНКА ИНФОРМИРОВАННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК К ПИЩЕ

Научный руководитель: канд. мед. наук, доц. Малеваная И.А.

РНПЦ спорта, г. Минск

Актуальность. Питание и нутритивный статус спортсмена являются одними из важных факторов, влияющих на работоспособность и спортивные результаты. Использование БАД к пище является одним из элементов нутритивно-метаболической поддержки спортсменов. При этом сбалансированность и адекватность пищевых рационов зависит от целого ряда социально-экономических факторов, к числу которых относятся уровень знаний спортсменов о правильном питании. Однако их применение спортсменами сопровождается определенными рисками, среди которых наиболее серьезным является нарушение антидопинговых правил. В этой связи спортивные диетологи разрабатывают различные опросники знаний о спортивном питании, к числу которых принадлежит The nutrition for sport knowledge questionnaire (NSKQ) и другие.

Цель: оценить информированность спортсменов об использовании биологически активных добавок к пище.

Материалы и методы. Был разработан опросник по принципу NSKQ, направленный для оценки знаний по макронутриентам (белки, жиры, углеводы), знаний по использованию биологических активных добавок, организации питания. В блок БАДы в спорте вошло 9 вопросов. В исследовании участвовало 864 респондентов, включая 687 спортсменов (79.51%) и 177 тренеров (20.49%). Среди участников было 359 женщин (41.55%) и 505 мужчин (58.45%). Анализ результатов исследования и их статистическую обработку проводили с использованием программы Microsoft Excel.

Результаты и их обсуждение. Вопросы были направлены на оценку знаний по использованию БАДов, содержащих витамин С, железо, кофеин, креатин, бета-аланин, а также вопросы по безопасности приема БАДов. Вариантами ответов были «да», «нет», «не уверен».

Особое внимание привлекли результаты ответов на вопросы, касаемые безопасности использования БАДов. Так на вопрос о тестируемости всех БАДов на безопасность и наличие субстанций, запрещенных для использования в спорте Всемирным антидопинговым агентством, 41,5 % респондентов ответили «нет», 29,8 % респондентов считали, что «да», а 28,7 % - не были уверены; на вопрос о правдивости информации в листовках-вкладышах или на упаковке 21 % ответили «да», 50,4% «нет», 28,6 % не уверены.

Средний уровень доказательности предупреждения респираторных заболеваний. Кокрейновский обзор пяти исследований среди спортсменов с большой физической нагрузкой (n=598), выявил снижение частоты респираторных заболеваний на ~50 % при приеме витамина С (0,25–1,0 г в день). Отсутствуют доказательства эффективности при лечении респираторных заболеваний. Кокрейновский обзор выявил, что применение добавок с витамином С (>200 мг в день) после появления симптомов респираторных заболеваний не вызывает лечебного эффекта.

Выводы:

1. Результаты проведенного тестирования свидетельствуют о необходимости повышения уровня знаний спортсменов об использовании БАДов в спорте.

2. Спортсмены и члены их команды поддержки должны быть осведомлены о том, что добавки могут содержать запрещенные вещества, которые приводят к нарушению антидопинговых правил WADA.

3. Не может быть абсолютной гарантии того, что какой-либо БАД полностью безопасен. Спортсмены, планирующие использовать пищевые добавки, должны очень тщательно обдумать, перевешивают ли возможные преимущества риск допингового правонарушения.