

Кабанов А.Р.

ОЦЕНКА ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНОГО СТАТУСА СПОРТСМЕНОВ.

Научные руководители: : д-р мед. наук, проф. Ших Е.В.,

д-р мед. наук, проф. Ачкасов Е.Е.

Кафедра клинической фармакологии и пропедевтики внутренних болезней,

кафедра спортивной медицины и медицинской реабилитации.

ФГАОУ ВО Первый МГМУ им. И.М. Сеченова Минздрава России

(Сеченовский Университет), г. Москва

Контроль и поддержание нутритивного статуса спортсменов имеет большой интерес среди ученых всего мира. Витамины и минералы участвуют в большинстве метаболических реакций организма. Недостаточное поступление нутриентов с питанием, повышенная физическая нагрузка, постоянная смена часовых поясов и климатических зон сказываются на нутритивном статусе атлета, влияет на его адаптацию к физическим нагрузкам, спортивную результативность и его общее состояние. Данная проблема говорит о необходимости индивидуального подхода к каждому спортсмену в зависимости от вида спорта, этапа тренировочного процесса и указывает на важность разработки рекомендаций по коррекции и поддержанию витаминно-минерального статуса спортсмена.

В ранее проведенном исследовании Рахманова В.С, Кузнецовой Л.В. и др. было отражено, что спортсмены, занимающиеся академической греблей, подвержены витаминно-минеральному дефициту. Было выявлено, что атлеты имели существенное снижения уровня витамина А в осенний и зимний периоды, дефицит витамина В2 в процессе тренировочных циклов, а также недостаточность магния и натрия в осенний период и в независимости от временного периода наблюдалась недостаточность кальция, калия и железа.

Тамбовцевой Т.А., Никулиной И.А. и др. был оценен витаминный статус спортсменов гиревиков и влияние дополнительного приема витаминно-минеральных добавок на выносливость и силовые показатели. Данные говорят о том, что некоторые спортсмены имели существенный дефицит по уровню Витамина А, Витамина В1, С, Е. Проведенная саплементация витаминно-минеральным комплексом поспособствовала значительному росту уровня нутриентов в крови, а также повлияла на повышение силовых показателей в сравнении с группой плацебо.

В статье Раджабекова О.В, Вржесинской О.А. и др. были приведены данные по оценке рациона питания спортсменов разных видов спорта (бобслей, разгоняющие и пилоты, биатлон, пулевая стрельба) и их нутритивный статус в предсоревновательный период. В ходе полученных данных была выявлена витаминная недостаточность в базовом рационе спортсменов, приводящая к нутритивной недостаточности в организме, что говорит о необходимости дополнительного приема биологически активных добавок совместно со стандартным рационом питания атлета.

Полученные данные свидетельствуют о высокой частоте витаминно-минеральной недостаточности среди спортсменов на разных этапах тренировочного процесса, что требует разработки практических рекомендаций по ее контролю и коррекции.