

## **Риски и последствия использование БАД**

Пищевые добавки широко распространены в спортивной среде, однако эффективность большинства из них вызывает сомнение.

Употребляя пищевые добавки, спортсмены рассчитывают на ускоренную адаптацию к тренировкам, сокращение времени на восстановление, обеспечение организма энергией, улучшение спортивных результатов.

Лишь незначительное число используемых спортсменами добавок обладает эффективностью, подкрепленной достоверными научными данными, большинство же добавок опасны для здоровья и содержат допинг.

Если в организме наблюдается ярко выраженная нехватка того или иного витамина или минерала, и возможность восполнить ее за счет питания по каким-то причинам отсутствует, пищевые добавки могут стать кратковременным способом решения дефицита, но решить проблему неполноценного питания они не могут. Многие спортсмены поступают крайне неосмотрительно, принимая пищевые добавки в дозах, превышающих допустимые, слепо доверяя рекламе, «гарантирующей» 100% положительный эффект без всякого побочного действия. Последствия такого безответственного подхода могут быть губительными для здоровья и спортивной карьеры.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать веществам, указанным на его упаковке. В некоторых случаях среди субстанций, не указанных на упаковке, могут быть запрещенные, в соответствии с антидопинговыми правилами. Значительная часть положительных результатов допинг-контроля является следствием использования некачественных пищевых добавок.

ВАДА обеспокоено тем, что многие спортсмены собираются принимать те или иные пищевые добавки без достаточных знаний о пользе данного препарата, а также о том, содержится или нет запрещенная субстанция в препарате. Использование некачественной пищевой добавки не служит оправданием при рассмотрении дел об обнаружении допинга. Спортсмены

должны помнить о том, что пищевые добавки могут содержать опасные и вредные вещества, а также о принципе полной ответственности спортсмена.

Особую осторожность при приеме пищевых добавок нужно проявлять спортсменам, которые подвергаются прохождению допинг-контроля в рамках национальных и международных программ тестирования.

Изготовление некоторых пищевых добавок происходит в антисанитарных условиях, многие добавки содержат токсины, вызывающие желудочно-кишечные расстройства. В других добавках может отсутствовать часть заявленных ингредиентов, как правило, самых дорогостоящих. Зачастую в пищевые добавки добавляют анаболические стероиды, стимуляторы и другие запрещенные в спорте вещества. По имеющимся сведениям, каждая четвертая добавка может вызвать положительный результат допинг-пробы. Причем запрещенные вещества часто не указываются на этикетке, поэтому ни спортсмен, ни медицинский персонал могут не подозревать об их наличии.

Гарантированно чистых пищевых добавок на сегодняшний день не существует. Быть полностью уверенным в чистоте своего организма можно только при полном отказе от пищевых добавок, но в современном спорте соблюдение такого условия маловероятно.

Прежде чем решиться на прием той или иной добавки, ответственный спортсмен сначала убедится в том, что это ему действительно необходимо и не сопряжено с риском для здоровья и спортивной карьеры. Принимать пищевые добавки следует в соответствии с рекомендациями спортивного врача на основании данных медицинского обследования. Приняв решение о приеме добавок, следует использовать препараты, выпущенные производителями, имеющими солидную репутацию и использующими качественное оборудование, такими как всемирно известные международные фармацевтические компании. Необходимо помнить, что 80% продукции спортивного питания на российском рынке составляют подделки, которые могут содержать запрещенные в спорте вещества. Особенно осторожно следует относиться к приобретению продуктов спортивного питания через интернет.

Спортсмен должен знать о существовании антидопинговых правил, которые накладывают на него ответственность за всё, что попадает в его организм.

Незнание не освобождает спортсмена от ответственности за положительный результат допинг-пробы.

Прием добавок допустим после консультаций со спортивным врачом. Если есть хоть какие-то сомнения в безопасности пищевых добавок, следует отказаться от их приема.

**Внимание!**

Нельзя относиться к пищевым добавкам как к универсальному средству, которое можно использовать самостоятельно без консультаций врача. Это может быть опасно для здоровья и для спортивной карьеры.

*Источник: <http://www.rusada.ru/sportsman/documents/forbidden/bad>*