

مقدمه

علی رغم مزایای متعددی که مکمل های ورزشی برای ورزشکاران حرفه ای می توانند داشته باشند اطمینان از عاری بودن آنها از مواد ممنوعه (دوپینگ) تقریباً هیچگاه ۱۰۰٪ نیست. مکمل ها ممکن است به طور تصادفی یا عمدی با مواد دوپینگ آلوده شده باشند که این امر می تواند منجر به مثبت شدن نتیجه تست دوپینگ و محرومیت ورزشکار شود. متأسفانه در صورت مثبت شدن نتیجه تست دوپینگ عدم اطلاع ورزشکار از آلوده بودن مکمل و یا غیر عمدی بودن مصرف آن باعث تیرنه شدن او نمی شود بنابراین بسیار مهم است که ورزشکاران علل آلودگی و راه های به حداقل رساندن ریسک آلوده بودن مکمل ها را بدانند.

بر اساس قوانین آئین نامه جهانی مبارزه با دوپینگ شخص ورزشکار مسئول آنچه در نمونه او یافت می شود، صرف نظر از اینکه چگونه وارد نمونه ورزشکار شده باشد است حتی اگر توسط فرد دیگر توصیه، تجویز یا حتی تأمین شده باشد.

مکمل های ورزشی

۹ خطر دوپینگ



www.ifsm.ir | instagram: ifsmir



تهیه و تدوین: کمیته آموزش فدراسیون پزشکی ورزشی



علل آلوده بودن مکمل های ورزشی

۱ آلودگی عمدی

برخی تولید کنندگان مکمل عمدتاً مواد دوپینگ را به محصولات خود اضافه میکنند تا عملکرد ورزشی را بهبود بخشند و فروش بیشتری داشته باشند. همچنین ممکن است مکمل خریداری شده توسط ورزشکار تقلبی و آلوده به مواد دوپینگ باشد.

۲ آلودگی تصادفی

در برخی موارد، آلودگی ناخواسته مکمل ها به دلیل استفاده از مواد خام آلوده یا فرآیندهای تولیدی ناکارآمد رخ می دهد.

۳ بی اطلاعی ورزشکار

تولید کننده نام ماده ممنوعه را در برچسب مکمل ذکر کرده اما ورزشکار از ممنوع بودن آن ماده بی اطلاع است.

به عنوان مثال برخی از مکمل های ورزشی حاوی متیل هگزان آمین یا هایپن آمین هستند. بعنوان نمونه مکمل Redux که عموماً برای کاهش وزن استفاده می شود حاوی ماده ممنوعه هایپن آمین است.

Supplement Facts	Serving Size: 1 Capsule	Servings Per Container: 30
Active Ingredients:		
Citrus Aurantium	250mg	
Cis-Aconitine Extract (whole plant)	250mg	
Senegalia Berberidii Extract (leaves)	125mg	
2-Aminosalicylate HCl	125mg	
5-Hydroxytryptophan (fruit)	25mg	
Yohimbine HCl	25mg	
Other Ingredients:		
67 Dihydroergocristine (fruit)	25mg	
Yohimbine Extract (bark)	25mg	
Other Ingredients:		
Glutamine, Dicalcium Phosphate, Sodium Starch Glycolate, Magnesium Stearate, Silica, Titanium Dioxide, FD&C Blue #1, FD&C Red #40		

۵ ماده ممنوعه گیاهی

مکمل محتوی ماده ممنوعه گیاهی است ولی کارخانه سازنده با توجه به عدم وجود استانداردهای سختگیرانه به آن اشاره نکرده است. (مثل فرآورده های گیاهی حاوی محرک های آلكالوئیدی یا وجود پروهورمون های استروئیدی در مواد گیاهی).

احتمال آلوده بودن یک مکمل چقدر است؟

در مطالعه ای که توسط دانشگاه ورزش کلن آلمان بر روی ۶۳۴ نمونه مکمل ورزشی از ۱۳ کشور جهان انجام شد ۹۴ مورد (۸/۱۴) آلوده به پروهورمون هایی بودند که در برچسب مکمل قید نشده بود. مطالعات بین المللی نشان میدهد ۱۲ و در برخی موارد تا بیش از ۵۰٪ از مکمل های ورزشی، حاوی مواد ممنوعه بوده اند.

۴ فرآورده ممنوعه

مکمل حاوی فرآورده ای باشد که یک نوع ماده ممنوعه در ساختار خود دارد و کارخانه سازنده به فرآورده اشاره کرده ولی ورزشکار از رابطه بین فرآورده و ماده ممنوعه بی خبر است. بعنوان مثال بسیاری از ورزشکاران نمیدانند که مکمل ماهوانگ افدرین دارد.

