

Osnovi borbe protiv dopinga u sportu

Ishrana i suplementacija u borbi protiv dopinga

Dr Milica Vukasnovic Vesic, Dr Marija Anđelković
Antidoping agencija Republike Srbije

Antidoping agencija Republike Srbije je u prethodnih 13 godina postojanja na svaki način pokušala da sportistima pomogne pri ostvarivanju njihovih prava i zaštiti pre svega čistog sportiste. U tom smislu obezbedili smo: transparentnu proceduru doping kontrole, mogućnost apliciranja za Izuzeće za terapijsku upotrebu (TUE), formirali Registrovanu test grupu (RTG), omogućili transparentan i pravičan proces kažnjavanja dopingovanih sportista, razvili različite načine edukacije svih sportista, sportskih radnika i lekara, razvili smo platforme mišljenja o leku i mišljenja o suplementu itd. U periodu od 13 godina testirano je preko 8000 sportista a od tog broja bilo je više od 90 doping pozitivnih slučajeva u preko 30 različitih sportova. Analizirajući doping pozitivne slučajeve došlo se do zaključka da su doping pozitivni sportisti koristili preko 100 različite supstanci koje se nalaze na listi zabranjenih supstanci iz grupa anaboličkih agenasa, stimulansa, kanabinoida, diuretika, hormona i metaboličkih modulatora, beta 2 agonista i beta blokatora. Najveći broj doping pozitivnih slučajeva je zabeležen u 2010. godini, da bi ponovo zabeležili porast povrede doping pravila 2017. godine.

Sportisti koji iz bilo kog razloga treba da primaju lek sa Liste zabranjenih supstanci moraju da dobiju Izuzeće radi terapijske upotrebe (TUE) koji se u Antidoping agenciji Republike Srbije prijavljuje od 2007. godine. Od tada pa do kraja 2018. godine odobreno je oko 230 TUE. Broj prijava varira iz godine u godinu, a svest sportskih radnika, naročito timskih lekara, se postepeno razvijala kroz edukaciju koju je ADAS sprovodio. Druga osnovna delatnost vezana je za edukaciju. ADAS održava redovne godišnje seminare iz oblasti borbe protiv dopinga u sportu i dopinga životinja, u proseku ima jednu edukativnu sesiju nedeljno, kao i organizovanje Kongresa o doping prevenciji. ADAS je od 2011. godine otpočeo projekat vezan za puštanje u promet kutija suplemenata koje su obeležene sa nalepnicom na kojoj je napisano da je taj preparat „doping free“ na anabolike i steroide. To praktično znači da je proverom u akreditovanoj laboratoriji Svetske antidoping agencije analizom dokazano da čitava serija kojoj taj suplement odgovara ne sadrži steroide i stimulanse kao doping supstance. Naime davanjem mišljenja o suplementima i lekovima koje uzimaju sportisti ADAS je preuzeo deo odgovornosti za sastav koji je napisan na kutiji preparata. Kompletna logistika od strane ADAS koja je pružena sportistima je još jedan vid saradnje u borbi protiv dopinga u sportu sa idejom da sportisti steknu sigurnost vezanu za lekove i suplemente koje žele da konzumiraju.

U cilju edukacije i pružanja razumne alternative za zabranjene supstance, ponuđena je edukacija iz oblasti ishrane i suplementacije sportista. Nepravilna ishrana sportista uzrokovana je nedovoljnom edukacijom, nerazvijenim kulinarskim

veštinama, nansijskom ograničenosti u izboru namirnica i nedostatku vremena za spremanje hrane. Kao posledica toga sportisti imaju varijacije u telesnoj masi, monotonu ishranu bez svih grupa namirnica, preskakanje obroka sa velikim razmacima između i nedovoljan unos tečnosti. Navedeni problem postaju lako vidljivi kada se analizira energetska unos sportista i zastupljenost makro i mikronutrijenata u ishrani. Opšta zdravstvena, ali i sportska sposobnost, vremenom postaju ugrožene zbog nepravilne ishrane. Razlozi koji su srpske sportiste opredelili da potraže pomoć stručnjaka za ishranu pokazuju da je najveći procenat njih želeo savet o pravilnoj ishrani i suplementaciji, dok se drugi po učestalosti oni koji su hteli da smanje ili povećaju telesnu masu. Ova činjenica ide u prilog tome da se svest o značaju ishrane u sportu podigla na viši nivo.