

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΤΥΠΟΥ

13 Ιουνίου 2016

### Συμπληρώματα διατροφής: κίνδυνοι και αλήθειες μέσω μιας διεπιστημονικής προσέγγισης

#### ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Η Κυπριακή Αρχή Αντι-Ντόπινγκ (CyADA) συμμετείχε στο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού που πραγματοποιήθηκε το διήμερο 10-11 Ιουνίου, στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου. Διοργανωτές του Συνεδρίου ήταν το Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, η Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής (Π.Ε.Π.Φ.Α.), και ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Πτυχιούχων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΠΑ.ΣΥ.Π.Ε.Α.Φ.Α.).

Ο Πρόεδρος της Αρχής Αντι-Ντόπινγκ Δρ Μιχάλης Πέτρου, ήταν ένας εκ των ομιλητών στη **Συνεδρία με θέμα «Συμπληρώματα Διατροφής: Κίνδυνοι και αλήθειες μέσω μια διεπιστημονικής προσέγγισης»**, στην οποία ομιλητές ήταν επίσης ο Δρ Αναστάσιος Θεοδώρου, Λέκτορας στην Βιολογία της Άσκησης στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, και ο Δρ Αντώνης Αλεξόπουλος, Επισκέπτης Λέκτορας στην Κοινωνιολογία του Αθλητισμού, στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου.



Ο **Δρ Μιχάλης Πέτρου** παρουσίασε το θέμα **«Χρήση συμπληρωμάτων διατροφής από αθλητές: έκταση και σχετικοί κίνδυνοι»**. Παρουσιάζοντας σχετική έρευνα της Κυπριακής Αρχής Αντι-Ντόπινγκ, που αφορά στην έκταση της χρήσης φαρμάκων και συμπληρωμάτων διατροφής στην Κύπρο, που χρησιμοποίησε τα στοιχεία από 251 ελέγχους ντόπινγκ σε αθλητές κατά το 2015, διαπιστώθηκε ότι κατά το διάστημα επτά ημερών πριν από τον έλεγχο, μόνο 45 αθλητές δήλωσαν ότι δεν χρησιμοποίησαν κανένα φάρμακο ή συμπλήρωμα διατροφής, 41 αθλητές χρησιμοποίησαν πέντε ή περισσότερα, 10 αθλητές χρησιμοποίησαν περισσότερα από 10 φάρμακα ή συμπληρώματα, ενώ υπήρξαν περιπτώσεις αθλητών που δήλωσαν ότι χρησιμοποίησαν 19 διαφορετικά φάρμακα ή συμπληρώματα διατροφής. Από την έρευνα καταδείχτηκε επίσης ότι τα περισσότερα συμπληρώματα χρησιμοποιούνται από Γυναίκες, Αθλητές των Δυναμικών Αθλημάτων (Ρίψεις, Ταχύτητες), και στα

Ατομικά παρά στα Ομαδικά Αθλήματα.

Όπως σημείωσε ο Δρ Πέτρου, «... οι επιστημονικές έρευνες αποδεικνύουν ότι η χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής τις πιο πολλές φορές γίνεται χωρίς οι αθλητές να καταλαβαίνουν ή να αξιολογούν τα οφέλη και τους πιθανούς κινδύνους από τη χρήση τους, και χωρίς την συμβουλή και καθοδήγηση ειδικού σε θέματα αθλητικής διατροφής. Η χρήση των συμπληρωμάτων διατροφής εμπερικλείει κινδύνους όπως, λήψη υπερβολικών δόσεων, στέρηση βασικών συστατικών από την τροφή και κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής επιμολυσμένων με τοξικές ουσίες ή ουσίες ντόπινγκ».

Πολλές μελέτες έδειξαν ότι, συμπληρώματα διατροφής είναι δυνατό να περιέχουν ουσίες επιπρόσθετα από αυτές που αναγράφονται στη συσκευασία, και να περιέχονται στον Κατάλογο Απαγορευμένων Ουσιών και Μεθόδων, και τέτοιες περιπτώσεις έχουν καταγραφεί και στην Κύπρο. Επισημάνθηκε ιδιαίτερα ότι σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Κώδικα Αντί-Ντόπινγκ, –«η παρουσία απαγορευμένης ουσίας σε δείγμα αθλητή αποτελεί παράβαση ντόπινγκ» –«Αποτελεί προσωπικό καθήκον κάθε αθλητή να διασφαλίζει ότι καμιά απαγορευμένη ουσία δεν εισέρχεται στον οργανισμό του». Στην περίπτωση αντικανονικού αναλυτικού ευρήματος σε δείγματα αθλητών μετά από έλεγχο ντόπινγκ ακολουθεί επιβολή ποινής σε όλες τις περιπτώσεις και η μείωση της ποινής συντελείται μόνο υπό προϋποθέσεις.

Στον επίλογο του ο Δρ Μιχάλης Πέτρου, ανέφερε ότι η χρήση συμπληρωμάτων διατροφής δεν αντικαθιστά μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή και ούτε μπορεί να εξισορροπήσει μια φτωχή και ανεπαρκή διατροφή. Οι αθλητές που χρησιμοποιούν συμπληρώματα διατροφής θα πρέπει πάντοτε να αξιολογούν την αποτελεσματικότητά τους και τα πιθανά οφέλη και να συνυπολογίζουν τους πιθανούς κινδύνους στην υγεία καθώς και τον κίνδυνο ντόπινγκ. Η αντιμετώπιση του προβλήματος απαιτεί υπεύθυνη στάση αθλητών και του προσωπικού υποστήριξης των αθλητών έναντι των συμπληρωμάτων διατροφής, αυστηρότερη ρύθμιση της κυκλοφορίας συμπληρωμάτων διατροφής και συστηματικότερη και αποδοτικότερη ενημέρωση των ενδιαφερομένων.



**Ο Δρ Αναστάσιος Θεοδώρου** που προήδρευσε της Συνεδρίας, **παρουσίασε το θέμα «Εργογόνος δράση συμπληρωμάτων διατροφής: από την παραπληροφόρηση στην επιστημονική πραγματικότητα».** Ορίστηκαν ως Συμπληρώματα Διατροφής τα σκευάσματα τα οποία λαμβάνονται από το στόμα και περιέχουν ουσίες που λείπουν από την κανονική τροφή ή περιέχονται σε αυτή σε χαμηλές μη φυσιολογικές ποσότητες. Εργογόνα βοηθήματα, ονομάζονται τα συμπληρώματα διατροφής που αυξάνουν τη σωματική απόδοση (π.χ δύναμη, αντοχή, ταχύτητα). Όπως αναφέρθηκε, αποδεκτά συμπληρώματα διατροφής με εργογόνο δράση σήμερα θεωρούνται κυρίως τα συμπληρώματα υδατανθράκων,

πρωτεϊνών/αμινοξέων, κρεατίνης, καφεΐνης και ανθρακικού νατρίου. Επίσης, η λήψη παντζαροχυμού (beetroot juice) πιθανώς να αυξάνει την απόδοση αλλά χρειάζονται περισσότερες έρευνες για ασφαλή εξαγωγή συμπερασμάτων. Καταλήγοντας στα συμπεράσματα του ο Δρ Θεοδώρου σημείωσε ότι, από τα εκατοντάδες συμπληρώματα διατροφής που υπάρχουν και υπόσχονται αύξηση της απόδοσης ελάχιστα μπορούν να το πετύχουν. Παράλληλα, η αύξηση της απόδοσης που θα προκαλέσει ένα αποδεκτό επιστημονικά εργογόνο συμπλήρωμα διατροφής είναι πολύ πιο κάτω από αυτό που ο χρήστης νομίζει, αναμένει ή του έχουν πει ότι θα έχει. Αυτό το απέδωσε στη προβληματική μεταφορά της γνώσης που παράγεται στα πανεπιστήμια προς τον τελικό χρήστη των συμπληρωμάτων από διάφορα μη επιστημονικά περιοδικά, αλλά ακόμη και από γυμναστές, προπονητές και άτομα που έχουν συμφέροντα από τη πώληση αυτών των σκευασμάτων.

Καταλήγοντας ο Δρ. Θεοδώρου τόνισε ότι, σε ότι αφορά τους αθλητές αναψυχής (πλην ελαχίστων περιπτώσεων), αυτοί δεν χρειάζονται να λάβουν κάποιο συμπλήρωμα διατροφής. Η σωστή διατροφή άνετα μπορεί να καλύψει τις ανάγκες των μη επαγγελματιών αθλητών σε θρεπτικά στοιχεία.



**Ο Δρ Αντώνης Αλεξόπουλος παρουσίασε το θέμα «Συμπληρώματα Διατροφής: Ψυχοκοινωνική Προσέγγιση».** Όπως αναφέρθηκε σε σχέση με την κυπριακή κοινωνία/αθλητική αγορά υπάρχει ανάγκη ερευνών όσο αφορά το προφίλ των καταναλωτών συμπληρωμάτων διατροφής, τους τρόπους και χώρους προμήθειας, τη στάση τους ως προς τα συμπληρώματα διατροφής και τα επίπεδα γνώσης προμηθευτών, προωθητών και καταναλωτών.

Από επιστημονικές έρευνες από άλλες χώρες προκύπτει ότι η πιο ψηλή χρήση γίνεται από γυναίκες παρά άντρες, η πιθανότητα χρήσης αυξάνεται με την ηλικία και εξαρτάται από την κοινωνικό-οικονομική κατάσταση, και ότι τα συμπληρώματα για εμφάνιση/απόδοση ελκύουν δημογραφικές ομάδες ανάλογα με το υποτιθέμενο αποτέλεσμα. Έγινε εκτενής αναφορά στο προφίλ όσων επιλέγουν να κάνουν χρήση συμπληρωμάτων διατροφής και τα χαρακτηριστικά συμπεριφοράς (πολιτισμικοί, κοινωνικοί και ψυχολογικοί παράγοντες), τη διαδικασία απόφασης για την αγορά, τα προβλήματα στην τελική επιλογή και παρουσιάστηκε ο ρόλος των επαγγελματιών/τιών Υγείας.

Ο Δρ Αλεξόπουλος καταλήγοντας τόνισε τα ακόλουθα: « Οι επαγγελματίες που έχουν σχέση με τα συμπληρώματα διατροφής (Καθηγητές Φυσικής Αγωγής, Προπονητές, ιδιοκτήτες/εργαζόμενοι σε γυμναστήρια, ιδιοκτήτες φαρμακείων, ιδιοκτήτες καταστημάτων συμπληρωμάτων διατροφής), θα πρέπει να αναλάβουν ενεργό ρόλο στη πληροφόρηση/διόρθωση της παραπληροφόρησης. Υπάρχει ανάγκη εκπαίδευσης των διαφόρων φορέων, εκπαίδευση των αθλητών/ασκουμένων και ενθάρρυνση για καταγγελίες σε αρμόδια σώματα».



Η Κυπριακή Αρχή Αντι-Ντόπινγκ (CyADA) αποτελεί τον εθνικό οργανισμό αντι-ντόπινγκ της Κύπρου που ιδρύθηκε το 2009.

Για περισσότερες πληροφορίες και φωτογραφικό υλικό από την εκδήλωση μπορείτε να απευθύνεστε στην CyADA.

ΤΕΛΟΣ

Σελίδα 3 από 3