المحاضرة رقم 05

-المكملات الغذائية و رخصة التناول للرياضيين و النخبة :

-المكملات الغذائية:

على اللاعبين أن يفهموا المخاطر التي يمكن أن تحصل لهم مقارنة بالفوائد ، فقد أظهرت الدراسات أن العديد من المكملات الغذائية لها فائدة ضئيلة.

فصناعة المكملات الغذائية التي تقدر بمليارات الدولارات لها تأثير كبير على اللاعبين والمسئوليين في جميع الألعاب الرياضية .

هذه الصناعة غير خاضعة للضوابط ومعايير التصنيع متغيرة إلى حد كبير، ونتيجة لذلك، فإن خطر حدوث إنتهاك غير مقصود لتعاطي المنشطات مرتفع جدا، حيث أنه في بعض شركات التصنيع لا تتقيد بمعايير التصنيع الجيدة أو الأنظمة التي تنص عليها السلطات ومن ثم فهناك فجوات في مراقبة الجودة، وهناك أيضا أدلة على الغش المتعمد للمكملات الغذائية، وكثيرا ما تتجاوز المواد المحظورة الجرعات العلاجية، وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات إن هذه المنتجات ملوثة بمواد محظوره مثل الأسترويدات البنائية الأندروجينية المقوية، والهرمونات أو المنشطات، وكثيرا ما لا يشار إلى هذه المنتجات الملوثة في المغلف أو النشرة المرفقة، وتماشيا مع قانون الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات، فإن المسؤولية تقع على عاتق الرياضي ليتأكد أن المكملات الغذائية ليست محظورة أو ملوثة، ويتحمل تبعة الجزاءات المعنية.

إن معظم اللاعبين يستهلكوا ما يقرب من ثلاثة إلى خمسة مكملات غذائية كل يوم من مسيرته المهنية، وبغض النظر عن النتيجة الإيجابية لتعاطي المنشطات، فإن هذه المكملات يمكن أن تشكل خطرا على صحتهم مع إرتفاع مستوى السم في المنتجات الصيدلانية ، و عدد من الوفيات قد تم الإبلاغ عنها.

يمكن أن يحدث تلف في الكبد بالإضافة الى مشاكل في القلب، وقد أشارت هيئة الأغذية والأدوية إلى أكثر من 200 منتج يتم التسويق له أنه لكمال الأجسام، وفقدان الوزن، وزيادة القدرة الجنسية، و هو يحتوي علي علي مواد ضارة بالفعل .

في أوروبا، كشف تحليل عن 640 منتج من المكملات الغذائية الخاصة بشركات أوروبية وأمريكية ذات سمعة عالية يمكن شراؤهم من المحلات أن اكثر من 24% من المنتجات تحتوي على مواد منشطة محظورة.

يجب أن يتضمن النظام الغذائي الخاص باللاعبين على العادات الغذائية الجيدة من المصادر الطبيعية لتلبية متطلبات الطاقة من الرياضة سواء من حيث الكمية والجودة بدلا من الإعتماد على المكملات الغذائية.

يتعين على اللاعبين والمسؤولين عن الفريق توخي الحذر إزاء إستخدام الأدوية التقليدية. محتويات هذه الأدوية أو العلاجات غير خاضعة للرقابة بالإضافة إلى أن فعاليتها وكذلك الآثار الجانبية ليست معروفة في كثير من الأحيان.

-جواز السفر البيولوجي :

هو عبارة عن سجل رقمي إلكتروني، للمؤشرات الفسيولوجية والبيولوجية للرياضيين المحترفين، تم جمعها وحفظها من خلال عدد من الفحوصات الرامية للكشف عن المنشطات خلال فترة زمنية ، وبهذه الطريقة يمكن الكشف عن انتهاكات المنشطات بالإشارة إلى التغيرات في المستويات العادية للرياضيين بدلا من إختبار المواد غير المشروعة وتحديدها.

ولقد صممت الوحدة النموذجية للدم للكشف عن المحفزات لكرات الدم الحمراء، ونقل الأكسجين، وعمليات نقل الدم أو التلاعب في عينات الدم، و يتم جمع عينات البول المتسلسلة للكشف عن تعاطي الستيرويد، و العلامات المحددة التي يتم إختبارها داخل الوحدة النموذجية الدموية تتضمن الهيموغلوبين، خلايا الدم الحمراء، متوسط حجم الكرات، متوسط حجم الهيمولوغبين، متوسط إنتشار الكريات الحمراء.

لقد أصبحت الإختبارت التي تجرى خلال المنافسة جزء هام من برامج الإختبارات الدولية لمكافحة تعاطي المنشطات ، ولتيسير هذا الأمر يتعين على اللاعبين أو الأندية تقديم معلومات عن مكان وجودهم ، وهذا يسمح للمختبرين تحديد موقع الرياضيين .

حيث يجب على اللاعبين أن يقدموا إخطارا إذا ما تم أي تغييرات على هذه المعلومات ، عدم فعل ذلك يمكن أن يؤدي لمعاقبة اللاعب، وقد تؤدي ثلاث حالات من عدم الإمتثال ،أو عدم إتصال اللاعب لإجراء الإختبار في غضون12 شهرا إلى إنتهاك قاعدة الوكالة الدولية لمكافحة تعاطي المنشطات.

يتطلب على الفرق المشاركة في مسابقة كأس العالم مثلا تقديم إخطار للإتحادية ،و ذلك عن جداولهم الزمنية حتى بداية المسابقة.

أي ضوابط غير معلن عنها يمكن أن تتم بواسطة أي وكالة معتمدة من الوكالات العالمية لمكافحة المنشطات مثل الإتحادات الدولية لمكافحة المنشطات.

يمكن للرياضي أن يكون لديه مرض ما أو حالة صحية التي تتطلب عقاقير أو وسائل تكون على القائمة الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات، و في هذه الحالة، يمكن للرياضي أن يتقدم بطلب للحصول على إذن لإستخدام هذه الأدوية أو الوسائل، هذا يدعى إستثناء الإستخدام العلاجي.

قبل عمل الطلب الإستثناء للإستخدام العلاجي، يجب التحقق مع طبيب الفريق ما اذا كان هناك دواء بديل ولا يظهر في القائمة المحظورة للوكالة الدولية لمكافحة المنشطات.

❖ شروط منح إذن الاستثناء الإستخدام العلاجي:

- سيواجه الرياضي مشاكل صحية إذا لم يستخدم الوسيلة الطبية المحظورة.
- الإستخدام العلاجي للوسيلة المحظورة لا يعزز آداء الرياضي .
- لا يوجد أي بديل علاجي للعقار المحظور.
- لا يمكن أن يكون الداعي لإستخدام هذا العقار ناتج عن الإستخدام المسبق من غير طلب إستثناء للإستخدام العلاجي

حيث انه من المهم ذكر اهم المواد المحظورة و التي تتمثل أساسا في مايلي :

-القائمة المحظورة أي المنشطات والمحظورات:

-قائمة المنشطات المحظورة:

تقوم الوكالة الدولية لمكافحة المنشطات سنويا بتحديث اللائحة وقائمة المواد والوسائل المحظورة ونتيجة لذلك من الضروري أن يكون جميع المشاركين في الألعاب الرياضية لديهم دراية بالتغييرات الجديدة التي تحدث كل عام على القوانين الدولية .

تدخل القائمة المحدثة حيز التنفيذ إعتبارا من الفاتح من شهر يناير من كل عام ، ويقع على عاتق الطبيب عبء معرفة المخدرات والوسائل المحظورة في جميع الأوقات ، وتلك المحظورة في المنافسات تحديدا .

❖ شروط تحديد المواد المحظورة في القائمة المنوعة :

- أن تكون المادة أو الوسيلة بمفردها أو بالإقتران مع مواد أو وسائل أخرى تعزز آداء الرياضي ، وتؤثر على مردوديته .
- أن يكون إستخدام الماده أو الوسيلة يمثل خطرا صحيا حقيقيا أو محتملا على الرياضي.
- إستخدام تلك المواد أو الوسائل ينتهك الروح الرياضة.
- يجب علي الرياضي إذا كان غير متأكد من دواء معين أو منتج ، فمن الأفضل دائما التحقق مما إذا كان الدواء مناسب للإستخدام من قبل الرياضيين أم محظور إستخدامه.

❖ المنشطات بالمفهوم الرياضي:

هي كافة المواد التي عند إثبات تعاطيها من قبل الرياضيين قبل أو أثناء المنافسات يعاقب عليها حسب لائحة اللجنة الأولمبية الدولية وتشمل ما يأتي :

أولا :العقاقير وتشمل:

- ✓ المنبهة للجهاز العصبي المركزي.
- ✓ المهدئة للجهاز العصبي المركزي .
- ✓ العقاقير التي ترفع كفاءة الدورة الدموية والجهاز الدوري.
- ✓ الهرمونات البنائية.
- ✓ الهرمونات الببتيدية.
- ✓ المدررات

ثانيا : **المنشطات الصناعية وتشمل:**

- ✓ التنبيه الكهربائي للعضلات.
- ✓ التنشيط بالدم.
- ✓ مجاميع دوائية ذات إستخدامات محددة وتشمل : الكحول ، الكورتيزون الموضعي ، المخدر الموضعي.