**عوارض مصرف خودسرانه مکمل**

**دکتر علیپور- معاونت غذا و دارو :**

یکی از مسائل و مشکلات اساسی که در مورد سلامت ورزشکاران مطرح است :

بحث عدم استفاده صحیح از مکملها و سوء استفاده از مواد انرژی زا و تجویز غیرمنطقی آن می باشد ، بسیار دیده شده بدلیل عدم آگاهی ورزشکاران و استفاده خودسرانه مکمل ، سلامت نسل جوان به خطر افتاده است .

**سرکار خانم فرهبد –کارشناس ارشد تغذیه :**

مکمل های تغذیه ای به لحاظ تاثیری که بر بدن می گذارند به 3 دسته تقسیم می شوند :

1. مکملهایی که بر روی متابولیسم تاثیر گذار هستند مثل کراتین و ال کارنیتین
2. مکمل هایی که بر روی ترکیب بدنی تاثیر می گذارند مثل انواع پروتئینها و اسیدهای آمینه
3. مکمل هایی که بر روی سلامت عمومی بدن تاثیر گذار هستند مانند ویتامینها و مواد معدنی

و اما ویژگیهای یک مکمل غذایی و تغذیه ای و ورزشی خوب چیست ؟

1. مکمل خوب مکملی است که دارای مجوزهای لازم از وزارت بهداشت باشند .
2. دارای حداقل عوارض برای بدن باشند .
3. مقادیر مناسب و کافی مواد مغذی را بتواند به بدن برساند .
4. با هدف بهبود عملکرد و بهبود وضع تغذیه بدن طراحی شده باشد . و در حقیقت کارایی و اثر بخشی خوبی داشته باشد .

قبل از مصرف مکمل ها بهتر است 4 سوال را در ذهن بررسی کرد :

1. آیا مصرف این مکمل قانونی است ؟که در اینجا بحث دوپینگ مطرح میشود .
2. آیا مصرف این مکمل بی خطر است ؟(در این خصوص بایستی عوارض جانبی مکمل بر روی بدن بررسی شود )
3. این مکمل اثر بخشی و کارایی مناسب را برای بدن دارد؟
4. مصرف این مکمل برای بدن ضروری است یا خیر ؟

**دکتر ایران نژاد –متخصص داخلی :**

شایعترین عوارضی که میتواند فرد را مبتلا کند عوارض گوارشی شایع و رایجی مانند تهوع ،استفراغ ،دل درد ،کرامپ های شکمی و.. می باشد که ممکن است فرد آنها را جدی نگیرد و در کنار آن عوارض جدی تر مانند عوارض کبدی ،عوارض کلیوی و.. میتواند برای فرد رخ دهد در صورتی که فرد هیچ آگاهی برای اتفاق افتادن این عوارض و حتی اطلاعی از اینکه این عوارض در بدن وی ایجاد شده نداشته باشد و زمانی آگاهی بوجود آمده که فرد علامت دار شده و متاسفانه امکان انجام اقدام خاصی وجود ندارد .

**دکتر زارعی – داروساز :**

 ورزشکاران با هدف افزایش قدرت بدنی ،افزایش انرژی و وصول سریعتر نتیجه استروئیدهای آنابولیک را استفاده میکنند اما این ارزش سطح تستسترون موجب نازایی و عقیمی در مردان و زنان ، آسیبهای کبدی و سیروزکبدی ،فشار خون ،ریزش مو ، کلفت شدن صدا در بانوان ، افزایش موهای زائد در بانوان و نوسانات خلق و خویی و.. خواهد شد .

**اقای سلحشور ریاست اداره ورزش و جوانان :**

 اداره ورزش با همکاری علوم پزشکی و نهادهای نظارتی اقدام به برخورد و جلوگیری از عاملان توزیع و فروش مکمل نموده ، اما با توجه به فعالیتهای مخفیانه و زیرزمینی عاملان توزیع و باشگاههای ورزشی نیاز به اعمال نظارت بیشتری است ،متاسفانه برخی مربیان بصورت قاچاق اقدام به واردات موادی از خارج از مرزها می کنند که هیچ آگاهی از ساخت و تولید این مواد ندارند و بصورت غیر قانونی و غیر استاندارد وارد کشور میشوند و در دسترس قرار عموم می گیرند .

**ورزشکار آسیب دیده :**

حدودا 13 سال است که مشغول وزنه برداری هستم و از بدو ورود به وزنه برداری بواسطه عدم شناخت و آگاهی از نحوه مصرف مکمل با تجویزهای نادرست و غیرکارشناسانه فردی مربی نما دچار عوارض سوءمصرف مکمل شده (گرید ،اختلالات آنزیمهای کبدی ،بثورات پوستی و..)

توصیه ای که به افراد علاقمند به ورود به عرصه های ورزشی دارم ،استفاده صحیح مکمل براساس نظر متخصصین و مشاوران تغذیه و داروساز می باشد و در این مسیر با سلامت خود بازی نکنند .