

O WSPOMAGANIU RAZ JESZCZE

Wojciech Gawroński

Zakład Medycyny WF i Sportu, Akademia Wychowania Fizycznego, Kraków

*Lekarz wtedy staje się w pełni lekarzem,
kiedy sam staje się lekarstwem
Paracelsus (1491-1543)*

Wszystkich amatorów szybkiej poprawy wyników sportowych oraz tych, którym wydaje się, że tylko dzięki wspomaganiu, obojętnie czy dozwolonemu, czy też zabronionemu, uda się osiągnąć szczyty kariery sportowej, jeszcze raz zachęcę do przeczytania felietonu „Placebo” z cyklu „Zamiast recepty”, który zamieściliśmy w 1999 r. w suplementcie „Medicina Sportiva” pt. „Leki sportowej apteki”. Z dużą satysfakcją muszę stwierdzić, że moje wynurzenia nie były chybione, wręcz są wciąż aktualne w świetle coraz to nowych afer dopingowych w sporcie. Zanim jeszcze raz przytoczę je tutaj w całości (praktycznie wspomniany suplement, wydany w nakładzie 3 tys. egzemplarzy jest już nie do kupienia), pozwolę sobie na kilka uwag, które je potwierdzają.

Po pierwsze pragnę przypomnieć, że o wyniku współzawodnictwa sportowego decydują przede wszystkim takie odziedziczone cechy, jak możliwości fizjologiczne, psychologiczne oraz biomechaniczne. Na ich optymalne (niekoniecznie maksymalne) - dla każdego z nas – wykorzystanie może wpływać jedynie prawidłowo prowadzony trening fizyczny i techniczny (tzw. umiejętności ruchowych) oraz psychologiczny. Dzięki niemu podczas walki sportowej mamy zabezpieczoną nie-

zbędną ilość energii, którą potrafimy oszczędnie zużytkować. Jeśli nie opanujemy tej umiejętności w czasie treningu, nie możemy liczyć na to, że ograniczenia, jeśli się pojawią, jesteśmy w stanie skutecznie pokonać stosując wspomaganie.

Po drugie, praktycznie wszystkie skuteczne środki i metody wspomagania są zabronione dla dobra zawodników i to przede wszystkim z powodu zagrożeń jakie niosą. Nie jest to już i nie może być tylko prywatna sprawa tych, co się szprycują. Otóż badania przeprowadzone w Grecji, jak doniesiono w bieżącym roku w maju na Zjeździe Bałkańskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej „Drama 2004”, aż 10% osób (rekreacyjnie ćwiczących na siłowniach) sięgających po zabronione substancje cierpi na ciężkie powikłania (niewydolność wątroby i nerek włącznie z dializami!). Obliczono, że kosztuje to budżet tego kraju miliony euro. To jest już problem społeczny. Zauważyli to także Szwedzi, zwiększając nakłady na badania antydopingowe i to nie ze względu na sportowców, a przede wszystkim na tych, co robią to niby dla przyjemności, powodując zagrożenie nie tylko dla budżetu, ale dla społeczeństwa i to nie tylko na drogach. U nas ginie 7 tys. ludzi w wypadkach sa-

mochodowych (dwa ataki terrorystyczne na World Center) rocznie! Kto wie ilu z nich, poza alkoholem, z powodu zażywania zabronionych substancji?

Po trzecie, przytoczę trzy **zasady** dotyczące żywieniowych suplementów dla zawodników, opracowane przez **prof. Maughana**, w wersji oryginalnej zaprezentowane podczas wykładu na temat żywienia sportowców, prowadzonego w ubiegłym roku w Lozannie (wszystkie wykłady i konsensus są dostępne na CD-ROM-ie wydanym przez MKOl):

1. If it works, it's probably banned
2. If it's not banned, then it probably doesn't work
3. There may be some exceptions*

Obecnie są tylko 2 substancje o udowodnionej skuteczności, jeśli chodzi o zwiększanie zdolności wysiłkowych - kofeina i dwuwęglan sodu oraz kreatyna zwiększająca zdolności wysiłkowe. Pozostałe wyjątki dotyczą najczęściej takich przypadków, jak opisane poniżej; wspomnę tu tylko o badaniach australijskich, następnie niemieckich, a teraz polskich, które potwierdzają, że 20% przebadanych tzw. odżywek jest „zanieczyszczonych” i to najczęściej pochodnymi steroidów. Po co? Tylko po to, by udowodnić, że są skuteczne!

I na koniec przytoczę starą zasadę: praktycznie każda substancja (nawet woda) przyjęta w nadmiarze może być toksyczna dla naszego organizmu. I o tym proszę pamiętać! Jeśli tych kilka uwag przekonało czytelnika i nie chce on sobie zrujnować kariery sportowej, a w nieokreślonej przyszłości również zdrowia, musi uwierzyć w siebie, w odziedziczone geny, w trening i ewentualnie w bezpieczne „placebo”.

PLACEBO**

Według słownika języka polskiego placebo to „środek, specyfik nie mający wartości farmakologicznej, obojętny dla organizmu, podawany pacjentom w celach psychoterapeutycznych, stosowany także w badaniach kontrolnych nad działaniem różnych leków”. Pochodzi od łacińskiego placebo, co znaczy spodobać się. Efekt placebo jest powszechnie znany i od dawna był wykorzystywany w medycynie. Współczesna farmakologia szczególnie dba o to, aby wyeliminować jego wpływ w badaniach klinicznych i w procesie rejestracji nowych leków, stąd rygorystyczne przestrzeganie zasady podwójnie ślepej próby i losowego sposobu (randomizowanego) doboru grup badawczych. Wszystko po to, aby osobowość lekarza czy też wiara w nowy „cudowny” lek i cała otoczka związana z podaniem leku nie wpływały na wynik terapeutyczny. Przy wątpliwej skuteczności badanych leków zdarza się znaczniejsza poprawa w grupie stosującej placebo.

No cóż, wiara czyni cuda. Swego czasu na wykładzie słyszałem na własne uszy wypowiedź znanego w sporcie farmakologa - dr W. Rewerskiego na temat efektu placebo, który - według niego - w 8-10% może wpływać na poprawę wyniku sportowego. Wielkość ta - niestety - jest tylko szacunkowo określona, niemniej jedynie w tym wypadku bym widział uzasadnienie bezkrytycznego stosowania przez sportowców wciąż pojawiających się na rynku, wszelkich nowinek wśród środków wspomagania farmakologicznego. Te co faktycznie działają są już zabronione.

Każdy uważny, rozsądny czytelnik po lekturze obecnego numeru „Leki sportowej apteki” będzie miał jeszcze więcej wątpliwości co do wyboru skutecznych

* 1. Jeśli coś jest skuteczne, to prawdopodobnie jest zabronione.

2. Jeśli nie jest zabronione, to prawdopodobnie nie jest skuteczne.

3. Mogą być wyjątki.

** Przedruk z Medicina Sportiva 1999, Vol 3, Suppl. No 1

środków wspomagania. I o to nam chodzi, aby spojrzeć krytycznie na to wszystko co dzieje się we współczesnym sporcie. Jestem zwolennikiem właściwej selekcji do danej dyscypliny sportowej, a następnie racjonalnie prowadzonego treningu, który pozwoli w sposób optymalny wykorzystać to co mamy zapisane w genach. Podam przykład z własnego podwórka. Dobry kajakarz i na przysłowiowych „drzwiach od hangaru” może „wypływać” złoto. Zdają się to potwierdzać badania byłych zawodników prowadzone w Instytucie Sportu. W okresie kiedy „dederony” ponoć się szprycowały, walczyliśmy z nimi bez kompleksu „jadąc” na nutelli !!! Dlatego też sądzę, że nie można przesadzać i zbyt fetyszyzować problemów wspomagania.

Uważam, że należy przede wszystkim sięgać po sprawdzone środki, których sensowność zastosowania jest uzasadniona i potwierdzona z naukowego punktu widzenia, a etyczna strona nie budzi zastrzeżeń. Stosowanie przez sportowców wspomagania farmakologicznego należy sprowadzić do niezbędnego minimum, tj. uzupełniania niedoborów i ewentualnej pomocy w szybszej regeneracji po wysiłku fizycznym. Musimy się przecież zgodzić z tym, że działanie z wyprzedzeniem pozostaje już w sprzeczności z obowiązującą zasadą fair play.

Nie będę tu nawet wspominał o dopingu, ale śmieszy mnie stwierdzenie kolarza z kręgu fanów „tussipectu” zasłyszane w TV, że za tę patologię winę ponoszą firmy farmaceutyczne. Tak jak producent naszego syropu nie został światowym koncernem, tak firmy produkujące erytropoetynę z pewnością nie liczą na to, że jej zużycie wzrośnie dramatycznie dzięki peletonowi darmowych królików doświadczalnych. No, może liczą na to takie firmy, które produkują „cudowne” specyfiki, rejestrują je jako środki żywnościowe i w dodatku nie zawsze podają na opakowaniu składku sugerując, w swej promocyj, jakoby to miało ich uchronić przed

skopiowaniem. Nie wspomnę tu o braku jakichkolwiek badań klinicznych.

Smutne, ale na takiej naiwności naszych sportowców i czasem - niestety - chorych ludzi robi się biznes w Polsce na nieracjonalnych metodach leczenia i wspomagania. Dobrze gdybyśmy przynajmniej mieli pewność, że to jest placebo. Gorzej, gdy po takim „placebo” mogą się pojawić nieoczekiwane skutki uboczne. Przykładu nie podam, bo byłoby to zbyt czytelne, ale z pewnością wtajemniczeni rozszyfrują to właściwie !?!

Niestety, to co piszę nie ma nic wspólnego z oczekiwaniami wielu przeciętnych zawodników, którzy chcieliby zaistnieć i łatwo oraz szybko dorównać najlepszym. Właśnie ci sportowcy są najbardziej podatni na takie różne nowinki. Dlatego postaram się, z podobną im naiwnością (że to coś zmieni), z jaką skłonni są łykać różne prochy, w paru słowach, tylko na przykładzie „niewinnej” witaminy C, podzielić się wątpliwościami i problemami jakie pojawiają się przy jej zalecaniu.

Dzisiaj w warunkach wolnego rynku i zalewu go przez różne preparaty witaminowe nikt nie ma trudności z otrzymaniem informacji na temat korzyści płynących z ich stosowania. Wspomina się o niedoborach, ale rzadko mówi się o negatywnych skutkach przyjmowania w nadmiarze witamin. Na dodatek istnieje moda na tak zwane samoleczenie, skwapliwie wykorzystywana przez producentów. Wspomniany powyżej Pan Doktor zrobił swego czasu bokserom, którymi się opiekował, bilans witamin. Okazało się, że każdy z nich przyjeżdżał na zgrupowanie kadrowe ze swoją osobistą apteczką i oczywiście z tym, co zalecali klubowi trenerzy i lekarze. Jeśli dołożyć do tego to co dostawali na obozie, to ich dzienne dawki przekraczały megadawki, które lansowali Amerykanie w swej „biblii” witamin. Ale czy jest to uzasadnione??? Nawet laureat nagrody Nobla Pauling, zwolennik megadawek witaminy

C (sam zażywał 3 g dziennie) przyznał, że przyjmowanie więcej niż 1 g dziennie nie ma uzasadnienia, co i tak dwukrotnie przekracza dawkę, przy której może dochodzić do zaburzeń pokarmowych. Przy nadmiernych dawkach należy pamiętać o zakwaszeniu komórki mięśniowej, co może utrudniać jej funkcjonowanie. Wprawdzie nadmiar witaminy C ma się bezpiecznie wydalać z organizmu, ale w sytuacji odwodnienia, o co w wysiłku fizycznym nietrudno, może dochodzić do jej krystalizacji w kanalikach nerkowych i w konsekwencji do upośledzenia funkcji nerek i dalszych powikłań. Z drugiej strony odpowiednie dawki witaminy C mają opóźnić procesy zmęczenia. Ponadto wiadomo, że witamina C bierze udział we wszystkich przemianach oksydoredukcyjnych i procesach odpornościowych oraz metabolizmie żelaza. Na dziś optymalne zapotrzebowanie organizmu sportowca wydaje się wynosić 200- 400 mg na dobę przy 50 do 100 mg zalecanych pozostałym ludziom. Dlatego Nobla temu, kto ustali właściwe dawki dla sportowców!!! Myślę, że nikt. Nadmiar i niedobór szkodzi, stąd też witaminy nie znajdują się nigdy na liście środków zakazanych. Ale jeśli ktoś chce spróbować dawek giga, to trochę skomplikuję ten eksperyment zadając kilka pytań, całkowicie abstrahując od poglądu, że dobrze zbilansowana dieta zabezpiecza organizm sportowca we właściwą ilość witamin. Ile powinno się zalecać gramów witaminy C na przykład w dyscyplinach siłowych, a ile w wytrzymałościowych? Ile w okresie startowym, ile w okresie roztrenowania, który akurat przypada w dniach jesiennej słoty? Zapytam, co lepiej stosować - witaminy naturalne, czy może jednak syntetyczne? A jeśli naturalne, to co lepsze - soki z dzikiej róży, czy nać pietruszki solo? A może naprzemiennie i uzupełniając? Ciekawe czy skuteczniej rano w jednej dawce, czy w dawkach podzielonych w ciągu dnia? Czy faktycznie należy przyjmować tę wita-

minę w maksymalnych dawkach i ciągle? Bo i tak się wydali!!!

No i „ratunkowe” pytanie: czy należy podawać witaminy z innymi lekami? Jeśli nie - to jaka powinna być przerwa??? Ciekawe czy o tym pamiętamy?

A teraz pytanie dla tych trenerów i zawodników, którzy uważają, że wszystko wolno, bo cel uświęca środki; czy wolno brać witaminy bez kontroli lekarza?

Jeśli nie, to dlaczego???

Tym co odpowiedzieli tak, nie odpowiem z dwóch powodów. Po pierwsze, te odpowiedzi padły już na I Sympozjum „Medicina Sportiva” w czasie sesji „Leki sportowej apteki”. Ale niestety były tak oczywiste, że wręcz nieprzyswajalne !!! Po drugie, jest to grupa zwolenników kontrolowanego dopingu, co potwierdził jeden z uczestników wspomnianej konferencji, i dlatego nie będę im zawracał głowy takimi problemami, skoro stosują już wyższą szkołę jazdy. Natomiast tych co odpowiedzieli nie i nie wiedzą dlaczego, zapraszam do odwiedzenia naszych stron internetowych, gdzie na te i inne pytania już w niedługiej przyszłości będziemy się starali odpowiadać.

Rekapitułując przypomnę, że poruszyłem tylko szczyt góry lodowej (czytaj witaminowej), a cóż dopiero czynić dywagacje na temat stosowania bez wskazań terapeutycznych steroidów anaboliczno-androgennych u młodych zdrowych osobników tylko po to, by byli duzi. Fatalne skutki stosowania, udokumentowane zostały w artykule dr Grossa. Jak ostatnio słyszałem, podobny przypadek spotkał ambitnego policjanta, który chciał dorównać siłą tym, z którymi przyszło mu walczyć. Jak widać, bezmyślność zatacza coraz szersze kręgi.

PS

Przesłanie Paracelsusa bym skierował nie tylko do lekarzy pracujących ze sportowcami, ale także do trenerów i instruktorów tzw. odnowy biologicznej, aby spróbowali być skutecznym ogniwem wspierającym proces treningowy.