

Οι παρενέργειες των αναβολικών

Στους άνδρες:

Ακμή, αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση.

Χρήση για μεγάλο διάστημα μπορεί να προκαλέσει στειρότητα και ανικανότητα, αναστολή της σπερματογένεσης, συρρίκνωση και σκλήρυνση των όρχεων, νεφρική βλάβη, γυναικομαστία, αλωπεκία, υπερτροφία προστάτη, μειωμένη παραγωγή ενδογενούς τεστοστερόνης και γοναδοτροπινών.

Στις γυναίκες:

Ακμή, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών, μεταξύ αυτών τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα, βάρυνση του τόνου της φωνής, διαταραχές εμμήνου ρύσεως (περιόδου), αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση, υπερτροφία κλειτορίδας, συρρίκνωση του στήθους, αλωπεκία ανδρικού τύπου, πολύ αυξημένα επίπεδα τεστοστερόνης, μειωμένα επίπεδα ωοθυλακιοτρόπου ορμόνης.

Στους εφήβους:

Σοβαρή ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα, ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες, αναστολή της σωματικής ανάπτυξης εξαιτίας της πρώιμης σύγκλισης των επιφύσεων των οστών*.

* Οι παρενέργειες αυτές μπορεί να είναι μόνιμες.

Καρδιαγγειακές βλάβες:

Σχηματισμός θρόμβων, αυξημένη πίεση αίματος, υπέρταση, ταχυκαρδία, καρδιακή προσβολή, υπερινσουλιναίμια.

Ενδοκρινικές βιοχημικές διαταραχές:

Μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη, αλλαγές στο λιποπρωτεϊνικό προφίλ (αλλαγές στο ισοζύγιο HDL / LDL), αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων.

Ηπατικές βλάβες:

Ηπατίτιδα, καρκίνος, ίκτερος, ηπατοκυτταρικό αδένωμα.

Άλλες βλάβες:

Νανισμός (πολύ μικρό ύψος).

Ψυχολογικές παρενέργειες:

Κατάθλιψη, ερεθιστικότητα, αδυναμία συγκέντρωσης, επιθετικότητα, βιαιότητα, παράνοια, υπερδιέγερση.



Άρθρα σχετικά με τα αναβολικά

Τι περιλαμβάνει το «ερασιτεχνικό ΝΤΟΠΙΝΓΚ»

Το μεγαλύτερο πρόβλημα με το «ερασιτεχνικό ντόπινγκ» είναι ότι πρόκειται για μία παράνομη και επικίνδυνη διαδικασία, που διενεργείται από αδαείς. Συχνά, μάλιστα, αυτοί δεν γνωρίζουν πώς ακριβώς λειτουργούν οι ουσίες τις οποίες προτείνουν, διακινούν και προωθούν. Όσον αφορά τις βασικές ουσίες που διακινούνται, θα λέγαμε ότι πρόκειται για σκευάσματα, την πλειοψηφία των οποίων χρησιμοποιούν και επαγγελματίες αθλητές και πρωταθλητές. Αυτό όμως που θα πρέπει να έχετε υπόψη σας είναι ότι μπορεί να ανακαλύψετε τελικά πως το παιδί σας παίρνει κάτι διαφορετικό από τα όσα αναφέρονται εδώ, αφού κατά καιρούς έχει ακουστεί ότι αθλητές ντοπάρονται με ουσίες που προορίζονται για ζώα, απλώς και μόνο επειδή κάποιος ανεύθυνος τους πείθει ότι θα τους βοηθήσουν!

ΤΙ ΟΥΣΙΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΙΝΟΥΝ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

1. Συμπληρώματα ειδικής διατροφής για αθλητές (Δεν αναφερόμαστε στα συμπληρώματα διατροφής με βιταμίνες και μέταλλα που κυκλοφορούν στα

φαρμακεία): Κυκλοφορούν σε διάφορες μορφές (χάπια, σκόνη, υγρά) και μπορεί να συμπεριλαμβάνουν στη σύστασή τους ποικίλες ουσίες: οι βασικές είναι: πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, αμινοξέα κ.ά. Ο στόχος είναι η αύξηση της μυϊκής μάζας, αλλά και η μεγάλη ενέργεια που δίνουν οι υδατάνθρακες.

Αυτοί που αθλούνται χρειάζονται πράγματι περισσότερη πρωτεΐνη από όσους δεν αθλούνται; Η απάντηση είναι «ναι». Αλλά το φαγητό θεωρείται επαρκής πηγή για να παίρνουν όχι μόνο την πρωτεΐνη, αλλά και την πλειοψηφία των άλλων θρεπτικών συστατικών που χρειάζονται. Μπορεί να δημιουργήσουν πρόβλημα στην υγεία τους; Κατ' αρχάς, αυτού του είδους τα συμπληρώματα διατροφής είναι κατά βάση αμφίβολης ποιότητας, προέλευσης και σύστασης. Από την άλλη πλευρά, δεν υπάρχουν ασφαλείς ενδείξεις για το τι ακριβώς και σε ποιες ποσότητες χρειάζονται, αλλά και ποιες παρενέργειες ή ανισορροπίες στον οργανισμό μπορεί να προκαλέσουν οι μεταδόσεις.



2. Κρεατίνη: Κυκλοφορεί συνήθως σε σκόνη, που διαλύεται σε νερό, γάλα ή χυμό (συνήθως με σέικερ). Χρησιμοποιείται κατά κόρον από νεαρούς αθλητές, που θέλουν να αυξήσουν τη δύναμη, την αντοχή και τη μυϊκή τους μάζα. Από τη στιγμή όμως που το ίδιο μας το σώμα παράγει κρεατίνη, αυτή μας είναι αρκετή και δεν χρειαζόμαστε εξωγενείς δόσεις. Άλλωστε, δεν υπάρχει καμία ασφαλής ένδειξη για τις δόσεις κρεατίνης που θα έπρεπε να καταναλώνονται, ούτε όμως και για τις παρενέργειες που θα μπορούσε να έχει η μακροχρόνια χρήση της. Οι παρενέργειες: Έχει παρατηρηθεί ότι η κρεατίνη μπορεί να έχει διάφορες παρενέργειες, όπως πόνο στην κοιλιά, ναυτία, μυϊκά προβλήματα, αύξηση του σωματικού βάρους κ.ά.

3. Διεγερτικά (με εξέχουσες τις εφεδρίνες, επειδή οι τελευταίες χορηγούνται εύκολα και δρουν γρήγορα): Πρόκειται για ουσίες που παίρνουν νεαροί αθλητές, κυρίως πριν από τους αγώνες, ώστε να έχουν ικανοποιητικές επιδόσεις. Οι παρενέργειες: Μπορεί να είναι πάρα πολλές και να ξεκινήσουν από έναν απλό πονοκέφαλο, αύξηση ή μείωση της αρτηριακής πίεσης, καρδιακά προβλήματα, γαστρεντερικές διαταραχές, υπερένταση, ευερεθιστότητα, αϋπνία κ.ά.

4. Αναβολικά στεροειδή: Πρόκειται για συνθετικές ορμόνες, ανάλογες της τεστοστερόνης, που λαμβάνονται σε ενέσεις ή χάπια, τα οποία μπορεί να τα προμηθευτεί κανείς από τα φαρμακεία. Η τεστοστερόνη, όπως και τα ανάλογά της, που πωλούνται νόμιμα στα φαρμακεία, δεν προορίζεται βέβαια για τέτοια χρήση, αλλά για ανθρώπους που έχουν ιατρική ένδειξη για τη χορήγησή της (προβλήματα στυτικής δυσλειτουργίας, προβλήματα με τη μυϊκή μάζα κ.ά.). Τα παιδιά και οι νεαροί αθλητές που την καταναλώνουν στοχεύουν στην αύξηση της μυϊκής τους μάζας και συχνά προμηθεύονται αυτά τα σκευάσματα από φαρμακεία, χρησιμοποιώντας τα βέβαια σε πολύ μεγαλύτερες ποσότητες από ό,τι οι ασθενείς που παίρνουν τέτοια αγωγή. Οι παρενέργειες: Η λήψη αναβολικών στεροειδών μπορεί να προκαλέσει ελάττωση του προσδόκιμου ύψους, ακμή, προβλήματα στο ήπαρ, αλλαγή στα χαρακτηριστικά του φύλου (στις γυναίκες προκαλεί αύξηση της τριχοφυΐας στο σώμα και στο πρόσωπο, τριχόπτωση, βαριά φωνή, ορμονικά προβλήματα), αλλαγή στο σχήμα του προσώπου, με προεξοχή του μετώπου και του σαγονιού.

Οι απαγορευμένες ουσίες

- Διεγερτικά (αμφεταμίνες, καφεΐνη, εφεδρίνες, κοκαΐνη κ.ά.).
- Ναρκωτικά (ηρωίνη, μεθαδόνη, μορφίνη, κωδεΐνη, πεθαδόνη κ.ά.).
- Αναβολικά στεροειδή και β-αγωνιστές (τεστοστερόνη, DHEA, νανδραλόνη, ανδροστενεδιόλη κ.ά.).
- Οιστρογόνα.
- Πεπτίδια, ορμόνες, μιμητικά και ανάλογα (αυξητική ορμόνη, ερυθροποιητίνη, ινσουλίνη, χοριακή γοναδοτροπίνη κ.ά.).
- Καλυπτικοί παράγοντες (τα κυριότερα είναι τα διουρητικά και οι οροί αύξησης πλάσματος, που καλύπτουν στο δείγμα την ύπαρξη άλλων απαγορευμένων ουσιών).

Ο μύθος των «φυσικών» ορμονών

Οι ορμόνες ανήκουν στις ουσίες που έχουν συσχετιστεί πολύ με το ντόπινγκ για διάφορους λόγους. Ένα από τα βασικά επιχειρήματα αυτών που προσπαθούν να τις προωθήσουν και να πείσουν για την ασφάλεια της χρήσης τους είναι ότι πρόκειται για «φυσικές» ουσίες, που υπάρχουν ούτως ή άλλως στο σώμα μας. Η αλήθεια είναι, ότι είναι μάλλον δύσκολο για τα παιδιά ή τους νεαρούς αθλητές, που δεν έχουν πολλά χρήματα και ειδικές διασυνδέσεις (με γιατρούς, ανθρώπους που γνωρίζουν πολλά για το ντόπινγκ κλπ.), να θεωρήσουν ότι χρειάζεται να πάρουν -τελικά- ορμόνες. Παρ' όλα αυτά ας μην ξεχνάμε ότι η τεστοστερόνη είναι ορμόνη και χρησιμοποιείται κατά κόρον από τους ερασιτέχνες. Εκτός όμως από την τεστοστερόνη, υπάρχουν και άλλες ορμόνες που χρησιμοποιούνται για το ντόπινγκ (DHEA, αυξητική ορμόνη, ερυθροποιητίνη, ινσουλίνη, χοριακή γοναδοτροπίνη κ.ά.), των οποίων η χρήση μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη ή ακόμα και μοιραία.

Πώς διακινούνται όλες αυτές οι ουσίες

Ίσως εκ πρώτης όψεως σας φαίνεται ότι θα είναι αρκετά δύσκολο για το παιδί σας, που δεν ανήκει σε «τέτοια» κυκλώματα, να βρει όλες αυτές τις ουσίες για να τις χρησιμοποιήσει. Αν έχετε αυτήν την εντύπωση, κάνετε μεγάλο λάθος. Το να προμηθευτεί κανείς τέτοιες ουσίες είναι μάλλον το πιο εύκολο! Τα σημεία πώλησης



και διακίνησης εντοπίζονται σε γυμναστήρια, σε καταστήματα που πωλούν υγιεινές τροφές ή είδη για αθλητές, καθώς και σε άλλα μαγαζιά που βρίσκονται κοντά σε μεγάλα γυμναστήρια. Ακόμη, εντοπίζονται στο Internet, όπου μπορεί κανείς να βρει και να παραγγείλει οτιδήποτε θελήσει, μέσω γυμναστών, προπονητών, αλλά ακόμα και στα φαρμακεία, όπου υπάρχουν αρκετά νόμιμα φάρμακα (που περιέχουν, για παράδειγμα, τεστοστερόνη κ.ά.), τα οποία προορίζονται για άλλη χρήση (π.χ. για άνδρες με προβλήματα στυτικής δυσλειτουργίας, ηλικιωμένες γυναίκες που έχουν ανάγκη αύξησης της μυϊκής τους μάζας κ.ά.) και κατά παρέκκλιση χορηγούνται και σε νεαρούς «αθλητές».

Τι συμβαίνει με τα «συμπληρώματα ειδικής διατροφής»!

Η αίσθηση που υπάρχει είναι ότι τα «συμπληρώματα ειδικής διατροφής» για αθλητές είναι η ασφαλής, υγιεινή και νόμιμη εναλλακτική λύση στο ντόπινγκ. Παρ' όλα αυτά, αν πιστεύετε κάτι τέτοιο, έφτασε μάλλον ο καιρός να το ξανασκεφτείτε. Η Christiane Ayotte, Καναδή



ερευνήτρια, καθηγήτρια και ειδική στα ζητήματα ντόπινγκ, κρούει τον κώδωνα του κινδύνου, λέγοντας χαρακτηριστικά: «Αν πιστεύετε ότι τα “συμπληρώματα ειδικής διατροφής” είναι ασφαλή, κάνετε ένα πολύ μεγάλο λάθος, και δεν είστε οι μόνοι». Σύμφωνα με μία πρόσφατη μεγάλη έρευνα σε 634 ειδικά συμπληρώματα (όχι στα απλά συμπληρώματα των φαρμακείων) που προέρχονταν από 15 χώρες, αποκαλύφθηκε ότι τα 289 από αυτά περιελάμβαναν ουσίες που δεν αναφέρονταν στη συσκευασία. (Από αυτά τα 34 περιείχαν τεστοστερόνη.) Η νομοθεσία σχετικά με αυτά τα προϊόντα είναι μάλλον χαλαρή. Δεν αναφέρονται πάντα όλα τα συστατικά του προϊόντος στη συσκευασία, δεν χρειάζεται ιατρική συνταγή για να τα αγοράσει κανείς και, επίσης, η δόση καθορίζεται από τον ίδιο τον άνθρωπο που τα παίρνει. Ο συνδυασμός και μόνο όλων των παραπάνω τα καθιστά επικίνδυνα.

ΤΟ ΣΤΕΡΗΤΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

Για όσους έχουν ικανό ποιοτικά επίπεδα εμπειρίας με “ναρκομανείς” ή παραπάνω περιγραφή οργανικής και ψυχολογικής συμπτωματολογίας περιγράφει τα δεδομένα της χρήσης αναβολικών – στεροειδών ουσιών. Όταν διακοπεί η χρήση τους, το άτομο αρχίζει να παρουσιάζει συμπτώματα κατάθλιψης, άμβλυση του συναισθηματικού του φάσματος μέχρι βαθμού απάθειας, μείωση της αυτοπεποίθησης και των σεξουαλικών του ορμών, μείωση της ψυχοδιανοητικής του, εγρήγορης, απέχθεια για συστηματικά προγράμματα εξάσκησης και προπόνησης και υποκειμενική διάχυτη “ταραχή” που απολήγει όχι μόνο σε ευερεθιστικότητα αλλά και σε συμπεριφορά επιθετικότητας. Με λίγα λόγια, υπάρχει εμφανέστατα το πλήρες σύνδρομο στέρησης ή αποστέρησης των φαρμακευτικών ουσιών.

Σε τοπικές,εθνικές και διεθνείς αθλητικές συναντήσεις η αυξημένη συχνότητα υποβολής αθλητών και παικτών σε “αντι-ντόπινγκ-κοντρόλ” και ο φόβος εντοπισμού τους από άτομα και ομάδες που έχουν κάνει χρήση αναβολικών-στεροειδών ουσιών έχει οδηγήσει τεχνικούς και επιστήμονες που αποτελούν την τεχνική υποδομή συγκεκριμένων συλλόγων ή εθνικών ομάδων, δυστυχώς, στην καθιέρωση της στρατηγικής μεθόδου “κυκλικής χρήσης αναβολικών”. Η μέθοδος αυτή επιτρέπει σε αθλητές και παίκτες να κάνουν χρήση αναβολικών καθώς εκπονούν προγράμματα εντατικής προπονητικής προετοιμασίας και, στη συνέχεια, καθώς ολοκληρώνουν την προπόνηση με αυξημένους ρυθμούς, σταματούν τη χρήση αναβολικών μερικά εικοσιτετράωρα πριν την αγωνιστική ημερίδα. Έτσι, άτομα και ομάδες μπορούν να επιδιώξουν το στόχο τους χωρίς να διατρέχουν τον “κίνδυνο” αποκλεισμού και τιμωρίας μια και εφόσον υποβληθούν σε “ντόπινγκ-κοντρόλ” τα τεστ θα βγούνε “πεντακάθαρα”.

Ειρωνεία; Ανηθικότητα; Εμπαιγμός;

Αναμφίβολα όλα αυτά και πολλά περισσότερα. Για τον συγκεκριμένο αυτό λόγο η Διεθνής Ολυμπιακή Επιτροπή, αλλά και άλλες διεθνείς επιτροπές στίβου και γηπέδων ασκούν το δικαίωμα τους να υποβάλλουν αθλητές – αθλήτριες, παίκτες και παίκτριες σε “αντί-ντόπινγκ-κοντρόλ” ακόμα και κατά τη διάρκεια της προπονητικής προετοιμασίας τους.



Μέχρι το συμβολικό “χθες” με τα γνωστά αναβολικά – στεροειδή και τη διαδεδομένη χρήση και κατάχρησή τους μπορούσαμε να μιλάμε για τη “ψυχολογία της απάτης”. Τα πράγματα όμως έχουν χειροτερέψει καθώς οι ειδικευμένοι ερευνητές ολοκλήρωσαν τις εργαστηριακές τους έρευνες εδώ και μερικά χρόνια και ήδη διατίθενται στο εμπόριο για παροχή σε συνανθρώπους μας και όχι σε εργαστηριακά πειραματόζωα συνθετικές ορμόνες “H.G.H” “H.G.R.F.” και “Somatomedin-C” οι οποίες επειδή μπορούν να δοθούν και σε

παιδιά έχουν την δυνατότητα να δημιουργήσουν μέσα σε λίγα χρόνια τους αυριανούς σούπερ στάρ των στίβων και των γηπέδων.

ΟΙ ΟΡΜΟΝΕΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Στις δύο τελευταίες δεκαετίες έχουν γίνει γιγαντιαία άλματα στη εργαστηριακή έρευνα για ορμόνες ανάπτυξης του ανθρώπινου σώματος, ανάπτυξης δηλαδή της μυοσκελετικής κατασκευής ανδρών και γυναικών! Μέχρι σήμερα οι ειδικές αυτές ορμόνες αφαιρούνταν από τα σώματα μεταθανάτιων “δωρητών” οργάνων και παρέχονταν σε παιδιά που επειδή είχαν την έλλειψή τους κινδύνευαν να παραμείνουν “νάνοι”.



Το πρόβλημα με τις φυσικές ορμόνες συνίσταται, κυρίως, στην εύλογη έλλειψή τους σε ικανές ποσότητες που δεν καλύπτουν παρά σε ασήμαντο ποσοστό τις υπάρχουσες ανάγκες σε διεθνή κλίμακα. Τώρα, σε εργαστήρια της Ευρώπης, της Βορείου Αμερικής και της Ιαπωνίας έχουν δημιουργηθεί πολλά συνθετικά υποκατάστατα των ορμονών ανάπτυξης της μυοσκελετικής μας κατασκευής που ανοίγουν νέους ορίζοντες όχι μόνο για τη θεραπευτική τους χρήση και εφαρμογές αλλά, φεύ, και για την κατάχρησή τους.

Με τις συνθετικές ορμόνες “HGH” όπως και τις συναφείς “HGRF” και “SOMATOMEDIN – C” μπορούμε να προσδιορίσουμε το επιθυμητό ύψος και τις μυοσκελετικές διαστάσεις του αυριανού εφήβου και παρέχοντάς τες στο σημερινό παιδί να παραγάγουμε αύριο τους σούπερ – σταρ στίβων και γηπέδων θα υπάρχει, δηλ. η δυνατότητα, σε στύλ που θυμίζει την ιστορία του Φρανκεστάιν, να παραγάγουμε τους πρωταθλητές του άλματος σε ύψος, των 100 μ. ή πανύψηλους καλαθοσφαιριστές. Με άλλα λόγια, όπως συμβαίνει σε τόσους και τόσους άλλους τομείς, θα είμαστε πια σε θέση να παρεμβάλουμε τον ανθρώπινο – εργαστηριακό παράγοντα στις εξελικτικές διαδικασίες μυοσκελετικής ωρίμανσης, στο κλασικό έργο της φύσης...

Συμπεράσματα - Απόψεις

Χρήση από τους άντρες για μεγάλο διάστημα μπορεί να προκαλέσει πολλά προβλήματα όπως: ανικανότητα, αναστολή της σπερματογένεσης, συρρίκνωση και σκλήρυνση των όρχεων, νεφρική βλάβη, γυναικομαστία, αλωπεκία, υπερτροφία προστάτη, μειωμένη παραγωγή ενδογενούς τεστοστερόνης και γοναδοτροπινών. Το ίδιο και στις γυναίκες προκαλούν ακμή, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών, μεταξύ αυτών τριχοφυΐα στο πρόσωπο και στο σώμα, βάρυνση του τόνου της φωνής, διαταραχές εμμήνου ρύσεως (περιόδου), αυξημένη επιθετικότητα και σεξουαλική διάθεση αλλά και στους εφήβους προκαλούν σοβαρή ακμή στο πρόσωπο και στο σώμα, ανδρογενής σωματοκατασκευή στις κοπέλες, αναστολή της σωματικής ανάπτυξης εξαιτίας της πρώιμης σύγκλισης των επιφύσεων των οστών. Οι παρενέργειες αυτές μπορεί να είναι μόνιμες. Έχει παρατηρηθεί ότι η κρεατίνη μπορεί να έχει διάφορες παρενέργειες, όπως πόνο στην κοιλιά, ναυτία, μυϊκά προβλήματα, αύξηση του σωματικού βάρους.



Βιβλιογραφία - Πηγές

Άρθρο Του καθηγητή Γιώργου Πιπερόπουλου

