



М. Д. Машковский

МАТЕРИАЛЫ К IV МЕЖДУНАРОДНОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО КЛИНИЧЕСКОЙ ФАРМАКОЛОГИИ И ФАРМАКОТЕРАПИИ:

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
(к 40-летию Клинической фармакологии в РФ)

**8-10 сентября 2014 г.
г. Москва.**

Под редакцией
академика РАН, заслуженного деятеля науки, профессора,
д.м.н. Кукеса В.Г.

**Приложение к журналу «Лекарственные препараты и
рациональная фармакотерапия» №2 2014г.**

В **Материалах** конспективно освещены актуальные вопросы
клинической фармакологии и фармакотерапии, которым
посвящена IV международная конференция по клинической
фармакологии и фармакотерапии.

Коллектив авторов, 2014

Дизайнер Варова Н.Ю., член Союза дизайнеров Москвы

Перепечатка в любом виде, полностью или частично, невозможна без разрешения авторов.

Подписано в печать 06.08.14.

Формат 60x90/8. Печать офсетная. Бумага офсетная. Тираж 700 экз.

Издано АНО Международная ассоциация клинических фармакологов и фармацевтов

109240, г. Москва, ул. Яузская, д. 11.

Типография ООО «Алвиан». Заказ № 216.

Витамины в спорте: доказана ли эффективность?

Абакумова Т.Р., Зиганшина Л.Е.

Казанский (Приволжский) федеральный университет, г. Казань, Российская Федерация

Введение: Рациональные принципы питания в современном спорте занимают одно из главных мест в системе подготовки спортсменов, т.к. при этом повышается спортивная работоспособность, улучшаются процессы восстановления и адаптации к физическим нагрузкам. В настоящее время сформулированы показания к приему витаминов и поливитаминных комплексов при занятиях спортом. Суточная потребность в витаминах взрослого здорового человека не велика и полностью обеспечивается скомпенсированной диетой. При систематических физических тренировках, особенно в тех видах спорта, где преобладают длительные нагрузки на выносливость, по данным разных авторов, на каждую дополнительную тысячу килокалорий потребность спортсменов в витаминах возрастает на 33%. Позиция большинства специалистов по спортивному питанию такова: при физической активности низкой и умеренной интенсивности витаминный статус спортсмена при сбалансированном рационе не страдает, но при высокоинтенсивных тренировках с потерей веса, при ограничении потребления калорий или удалении одной или более продовольственных групп из своей диеты дополнительный прием витаминов необходим.

Цель. Оценить существующие доказательства пользы и вреда витаминов и поливитаминных препаратов в спортивной медицине.

Материалы и методы. Были изучены все представленные исследования по применению витаминов и поливитаминных препаратов у спортсменов в Кокрейновской базе данных (2014). Также были проанализированы исследования по эффективности применения отечественных и зарубежных поливитаминных комплексов, рекомендованных специалистами по спортивной медицине: «Аэровит», «Глутамевит», «Декамевит», «Поливитаплекс», «Супрадин», «Тетравит», «Ундевит» и «Олиговит», и поливитаминных препаратов, представленных на многочисленных сайтах в качестве «специализированных пищевых продуктов для питания спортсменов»: «Anavite», «Animal Pak», «Dualtab», «Full Spectrum Minerals Caps» и «Activize OxyPlus».

Результаты и их обсуждение. Всего в Кокрейновской библиотеке было найдено 34 клинических исследования с 1960 г. Из них только 17 были рандомизированными. Систематических обзоров по применению витаминов или поливитаминных препаратов в спорте найдено не было. Все выявленные исследования были проведены с небольшим числом участников (от 20 до 300 человек), продолжительность исследований составляла от 21 дня до 8 недель. Положительный эффект от применения витаминов и поливитаминных препаратов у спортсменов был описан только в 8 из 34 клинических исследованиях: 5 из них были рандомизированными клиническими испытаниями, 3 – нерандомизированными. В 26 клинических исследованиях (рандомизированных и нерандомизированных) эффекта от применения поливитаминных препаратов установлено не было. Клинических исследований в библиотеке Кокрейна по витаминным комплексным препаратам «Аэровит», «Глутамевит», «Декамевит», «Поливитаплекс», «Тетравит», «Ундевит» и «Олиговит» найдено не было. По поливитаминному препарату «Супрадин» было обнаружено 1 рандомизированное клиническое исследование: 216 женщин от 25 до 50 лет, длительность приема препарата – 9 недель. По данным авторов, препарат улучшал сниженное настроение и познавательные функции, конкретные результаты не были представлены. Клинических исследований по поливитаминным комплексам «Anavite», «Animal Pak», «Dualtab», «Full Spectrum Minerals Caps» и «Activize OxyPlus» в библиотеке Кокрейна найдено не было. Препараты «Dualtab», «Full Spectrum Minerals Caps» и «Activize OxyPlus» не имели данных о сертификации в Реестре свидетельств о государственной регистрации (единой форме Таможенного союза, российская часть). Следовательно, вышеперечисленные препараты на данный момент не считаются безопасными и не могут свободно продаваться на территории Российской Федерации.

Заключение. К настоящему времени достоверно положительного эффекта витаминов и поливитаминных комплексов в спорте не выявлено. Для рекомендации к широкому клиническому применению витаминов у спортсменов требуются дальнейшие качественные исследования.

Литература:

1. Клиническая фармакология по Гудману и Гилману / Под общей редакцией А.Г. Гилмана. В четырех томах. Пер. с англ.- Москва: Практика.- 2006.- 336 с.
2. Фармакология спорта / Под общей редакцией С.А. Олейника, Л.М. Гуниной, Р.Д. Сейфуллы. - Киев: Олимпийская литература.-2010.- 640 с.

3. Enough Is Enough: Stop Wasting Money on Vitamin and Mineral Supplements / E. Guallar, S. Stranges, C. Mulrow and all. // *Ann Intern Med.* – 2013. - 159(12). - P. 850-851.
4. Chen, J. Vitamins: Effect of Exercise on Requirements // *Nutrition in Sport Blackwell Science Ltd.* - 2000. - P. 281-291.
5. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance // *J Am Diet Assoc.* -2000.-Dec;100(12).-P.1543-5.