

## ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ

Στην παρούσα εργασία γίνεται αναφορά στα αναβολικά. Ένα θέμα που απασχολεί πια όχι μόνο ενήλικες αλλά και νέους καθώς είναι ευρέως διαδεδομένο σε όλους μας. Δυστυχώς στο χώρο του αθλητισμού (και όχι μόνο) η χρήση τους αυξάνεται συστηματικά και αποτελεί κίνδυνο για τους απερίσκεπτους χρήστες. Σκοπός της εργασίας είναι η ενημέρωση όλων, ώστε να αποφύγουν τέτοιες ουσίες.

Συγκεκριμένα η εργασία αφορά τα Αναβολικά Ανδρογόνα Στεροειδή. Τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή είναι φυσικές ή τεχνητές ενώσεις που δρουν με τρόπο παρόμοιο με την ορμόνη τεστοστερόνη. Η τεστοστερόνη προκαλεί την ανάπτυξη των ανδρικών χαρακτηριστικών του φύλου (ανδρογόνος δράση) και τη σταδιακή αύξηση του μυϊκού ιστού (αναβολική δράση). Από αυτά τα περισσότερα απαγορεύονται.

Πίσω από τη χρήση τους όμως, κυρίως από αθλητές, υπάρχουν κάποιοι λόγοι. Οι αθλητές χρησιμοποιούν τα αναβολικά ανδρογόνα στεροειδή για να βελτιώσουν την αθλητική τους επίδοση και συγκεκριμένα για να:

- Αυξήσουν το μέγεθος, και την ισχύ των μυών τους.
- Μπορούν να προπονούνται σκληρότερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, δηλαδή να αυξήσουν την αντοχή τους και να μειώσουν την προκαλούμενη κόπωση.
- Αυξήσουν την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητα τους.
- Προκαλέσουν ήπιου βαθμού ευφορία.

Τα Αναβολικά Στεροειδή βοηθούν τον αθλητή να προπονείται σκληρότερα και να ανακάμπτει ταχύτερα με αποτέλεσμα την αυξανόμενη ενδυνάμωσή του. Αθλητές που προπονούνται σκληρά και κάνουν ταυτόχρονα λήψη αναβολικών στεροειδών, ίσως επωφεληθούν αν ακολουθούν ένα εντατικό πρόγραμμα προπόνησης σε συνδυασμό με μια διαίτα υψηλή σε πρωτεΐνη και ενέργεια. Η ανάπτυξη λοιπόν μυϊκής δύναμης εξαρτάται από την κατάλληλη διαίτα και το πρόγραμμα άσκησης.

Μάλιστα μερικές από τις πιο καταφανείς ομάδες αθλητών που εμπλέκονται στην χρήση τους είναι, οι bodybuilders, οι «αναρριχώμενοι» (φιλόδοξοι) αθλητές και οι φανατικοί της διατήρησης της φόρμας τους. Τα αναβολικά στεροειδή όλο και περισσότερο λαμβάνονται από αυτούς που επιθυμούν μια πιο μυώδη σωματική ανάπτυξη για καθαρά αισθητικούς λόγους ή αυξημένη επιθετικότητα. Οι πλειονότητα αυτών των αθλητών ασχολούνται με προπόνηση με βάρη.

Δυστυχώς κανείς τους δεν γνωρίζει τις παρενέργειες αυτών αλλά και τις μόνιμες βλάβες τους. Ανάλογα με την ηλικία και το φύλο οι παρενέργειες αλλάζουν. Συγκεκριμένα:

Στους άνδρες: Ακμή, αυξημένη επιθετικότητα . Χρήση για μεγάλο διάστημα μπορεί να προκαλέσει στειρότητα και ανικανότητα, αναστολή της σπερματογένεσης, νεφρική βλάβη, αλωπεκία, μειωμένη παραγωγή ενδογενούς τεστοστερόνης και γοναδοτροπινών.

Στις γυναίκες: Ακμή, ανάπτυξη ανδρικών χαρακτηριστικών, , βάθυνση του τόνου της φωνής, διαταραχές εμμήνου ρύσεως (περιόδου), αυξημένη επιθετικότητα , 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 πρόωμης σύγκλισης των επιφύσεων των οστών. Αυτές οι παρενέργειες μπορεί να είναι μόνιμες.

Τέλος, οι βλάβες, αν και λιγότερες σε σχέση με τις παρενέργειες είναι τρομερά σοβαρές.

Υπάρχουν οι καρδιαγγειακές βλάβες όπως σχηματισμός θρόμβων, αυξημένη πίεση αίματος, υπέρταση, ταχυκαρδία, καρδιακή προσβολή, υπερινσουλιαιμία.

Ενδοκρινικές βιοχημικές διαταραχές όπως μειωμένη ανοχή στη γλυκόζη, αλλαγές στο λιποπρωτεϊνικό προφίλ , αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων.

Ηπατικές βλάβες όπως ηπατίτιδα, καρκίνος, ίκτερος, ηπατοκυτταρικό αδένωμα.

Και τέλος ψυχολογικές παρενέργειες όπως κατάθλιψη, ερεθιστικότητα, αδυναμία συγκέντρωσης, επιθετικότητα, βιαιότητα, παράνοια.

Δημήτρης Δ.